

Estofado de garbanzos y langostinos al ajillo

con brotes de espinacas

Rápido • Una olla

14



Langostinos



Pimentón ahumado



Cebolla



Garbanzos



Brotes de espinacas



Caldo vegetal

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Atrévete con esta receta de cuchara que combina el sabor suave de los garbanzos y las espinacas con la potencia de unos langostinos al ajillo que aportarán un contraste que no querrás que acabe. Este plato no solo es sabroso y tradicional, sino que puedes cocinar un estofado en menos de media hora y tener así más tiempo para saborearlo.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Colador, papel de cocina, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos 5)	150 gramos	300 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Aceite para la salsa	4 cucharadas	8 cucharadas
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	391 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2126/ 508	544/ 130
Grasas (g)	5,8	1,5
de las cuales saturadas (g)	1,4	0,4
Carbohidratos (g)	52,5	13,4
de los cuales azúcares (g)	7,8	2,0
Proteínas (g)	24,7	6,3
Sal (g)	3,8	1,0

Alérgenos

5) Crustáceos **9)** Mostaza **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Con la hoja del cuchillo, aplasta el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una olla, agrega el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



2 Cocina los langostinos

Seca los **langostinos**. Cuando el **ajo** esté dorado, agrega a la olla los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva. Retira los **ajos** y deséchalos. Reserva el **aceite** sobrante, lo utilizarás para el resto de la receta.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



3 Rehoga la cebolla

En la olla, calienta a fuego medio un chorrito del **aceite** reservado. Luego, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente.



4 Cocina las espinacas

Añade las **espinacas** y cocina a fuego medio 2 min o hasta que se reduzcan. Agrega el **pimentón ahumado** y cocina 1 min, mientras remueves, hasta que suelte el aroma. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Ten cuidado de que el pimentón no se queme.



5 Agrega los garbanzos

En la olla, agrega **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y remueve. Escurre los **garbanzos** y añádelos a la olla. Cocina todo junto a fuego medio 6 min, removiendo ocasionalmente. Agrega los **langostinos** y cocina por 2 min más.



6 Emplata y disfruta

Cuando esté listo, prueba el **estofado** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **estofado de garbanzos** con **langostinos** y **espinacas** en platos hondos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

