

# Estofado de garbanzos y gambas al ajillo con brotes de espinacas

Fácil y rápido • Solo con una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

11



Gambas



Pimentón ahumado



Cebolla



Garbanzos



Brotes de espinacas



Caldo vegetal



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén grande, papel de cocina, colador.

## Ingredientes

	2P	4P
Gambas* <b>5) 63) 65) 67) 70)</b>	150 gramos	300 gramos
Pimentón ahumado <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Garbanzos <b>14)</b>	340 gramos	680 gramos
Brotos de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	4 unidades	8 unidades
Agua	400 ml	800 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	331 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1159/ 277	351/ 84
Grasas (g)	5,0	1,5
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,2
Carbohidratos (g)	22,8	6,9
de los cuales azúcares (g)	3,0	0,9
Proteínas (g)	25,2	7,6
Sal (g)	2,2	0,7

## Alérgenos

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

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

Pela y corta la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) en cuadraditos pequeños. Con la hoja del cuchillo, aplasta el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pon a calentar una sartén con el **aceite** (ver cantidad en ingredientes) y los **ajos** a fuego lento y cocina por 1-2 min.



## Cocina las espinacas

Agrega la mitad de las **espinacas** (doble para 4p) y cocínalas durante 2 min o hasta que se reduzcan a la mitad. Agrega el **pimentón** y cocina por 1 min, mientras remueves, hasta que suelte el aroma. **Salpimenta** al gusto.

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



## Cocina las gambas

Seca el exceso de agua de las **gambas** con la ayuda de papel de cocina y **salpimientalas**. Cuando el **ajo** esté dorado, agrégalas. Deja cocinar durante 2 min mientras vas removiendo. Cuando las **gambas** estén cocidas, retira de la sartén y reserva. Retira los **ajos** y deséchalos. Reserva el **aceite** sobrante.

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

**CONSEJO:** Utiliza el aceite para el resto de la receta.



## Combina los ingredientes y cocina

Agrega el **caldo vegetal** en polvo y cubre con el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Remueve hasta que el **caldo** empiece a homogeneizar con el resto de los ingredientes. Cuela los **garbanzos** y agrégalos. Cocina todo junto 6 min. Agrega las **gambas** y cocina por 2 min más.



## Saltea la cebolla

En esa misma sartén, agrega la **cebolla** con un poco de **sal** y un chorrito del **aceite** reservado. Cocina a fuego medio durante 4 min o hasta que la **cebolla** se empiece a poner transparente.



## Emplata y disfruta

Divide el **estofado de garbanzos** en boles.

**¡Que aproveche!**