



POTAJE DE GARBANZOS con espinacas

Ingredientes:



250 g de garbanzos secos



150 g de espinacas frescas



3 dientes de ajo



1 cebolla



2 c.c. de pimentón dulce



Sal



60 ml de tomate frito



120 g de bacalao desalado



Laurel

Preparación:

- Pon los garbanzos en remojo la noche anterior en agua mineral con sal. Echa 1 litro de agua en la olla del AutoCook. Selecciona el programa **Al Vapor** y la opción **Corto**, ajustando 2 minutos en el temporizador. **Cierra la tapa** y pulsa el botón de **Inicio**. Cuando termine la fase de precalentamiento, abre la tapa, añade las espinacas y cierra la tapa de nuevo.

- Cuando finalice el programa, saca las espinacas, enfríalas, escúrrelas y resérvalas.

- Pela y pica la cebolla y dos dientes de ajo.

- Selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando el tiempo a 10 minutos y la temperatura a 130°C. Echa 4 c.s. de aceite de oliva en la olla, añade la cebolla y el ajo picados. Pulsa el botón de **Inicio**. Deja la **tapa abierta**. Una vez que la cebolla esté transparente, añade el tomate frito, el pimentón y un poco de sal. **Cierra la tapa** y deja que se cocine hasta que suene la señal.

- Cuando suene la señal abre la tapa. Echa 1,2-1,5 litros de agua e incorpora los garbanzos (lavados previamente) con un poco de sal y laurel. **Cierra la tapa**. Selecciona el programa **Legumbres** y la opción **Corto**. Bloquea la tapa con el botón giratorio para la función **exprés**; ajusta el tiempo a 50 minutos. Pulsa el botón de **Inicio**.

- Cuando termine la cocción abre la tapa e incorpora las espinacas escurridas y el bacalao desalado y desmigado previamente. **Cierra la tapa**. Selecciona el programa **Cocer** y la opción **Corto**. Pulsa el botón de **Inicio**.

- Cuando suene la señal, abre la tapa y sirve el potaje añadiendo el huevo duro si se desea.

RACIONES 6-8

Programa: Legumbres Corto

Calorías por ración: 320 Kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook Pro - 1 h 10 min.

Consejo de Bosch:

Al cocer las espinacas por separado, evitaremos el exceso de amargor en el potaje. Si no tienes espinacas frescas puedes usar espinacas congeladas y añadir las directamente congeladas a los garbanzos cuando estos estén tiernos. Para espesar más nuestro potaje podemos elaborar un majado con pan, ajos, ñora, pimentón dulce, unas hebras de azafrán y almendras (todo frito) y majado. En la cocción normal los garbanzos pueden estar de 3 a 4 horas.