



POTAJE DE BACALAO

INGREDIENTES

- 500 g de bacalao
- 300 g de espinacas
- 400 g de garbanzos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharada de laurel en polvo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Pon a remojar el bacalao en un recipiente 24 horas y cámbiale el agua cada 8 horas.
2. En otro recipiente con agua pon a remojar los garbanzos para hidratarlos.
3. Cuando el bacalao ya esté desalado, retira la piel y las espinas.
4. Lava muy bien las verduras.
5. Pica muy bien la cebolla y el ajo, y reserva.
6. En una olla grande con agua pon el bacalao y los garbanzos.
7. Lleva a fuego medio entre 1 o 2 horas, hasta que los garbanzos estén listos.
8. Quitar la espuma cada vez que aparezca.
9. Cuando estén listos retira el agua y consérvala.
10. En la misma olla pero sin el agua echa 1 chorrito de aceite, cuando esté caliente agrega la cebolla y los dientes de ajo, luego echa 1 cucharada de pimentón y el laurel, deja sofreír por unos minutos.
11. Corta en trozos pequeños el bacalao y añádelo a la preparación y sigue con los garbanzos.
12. Echa el agua que habías preservado, debe cubrir la preparación (si no es así echa más agua)
13. Echa las espinacas, recuerda que menguan mucho en la cocción.
14. Deja cocinando a fuego medio apróx. ½ hora
15. Listo para servir



Receta para 4 personas aprox.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración: aprox 200 g

- Energía: 501 kcal
- Proteína: 20,7 g
- Hidratos de carbono: 45,7 g
- Fibra: 14,8 g
- Grasa total: 22,9 g