

Potaje de Garbanzos con Espinacas

Son habituales en Cuaresma los potajes, pero no siempre disponemos del tiempo y/o las ganas de hacerlos. En cambio éste, no te costará más de 5 minutos (si tienes que hervir el huevo 10). Y todos sabemos lo importantes que son las legumbres en una alimentación saludable....

INGREDIENTES:

- 400g Garbanzos cocidos
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita de pimentón dulce
- 200g Tomate triturado o 2 cucharadas de tomate concentrado.
- 300g Espinacas frescas
- 1 Huevo duro (opcional)
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir el huevo (sino lo tienes ya cocido), 10 minutos en agua con sal y vinagre (o 5 minutos en el microondas, con un dedo de agua y tapado). Pelar lo y reservar hasta su utilización.
2. Pelar los ajos y laminarlos.
3. En una olla calentar el aceite, agregar los ajos laminados y cuando empiecen a tomar color el pimentón y seguidamente el tomate triturado. Dar unas vueltas.
4. Adicionar los garbanzos de bote lavados y un vaso de agua. Llevar a ebullición.
5. Agregar las espinacas frescas, tapar y esperar a que pierdan el volumen (1-2 minutos). Remover y servir con trocitos de huevo duro.