



CookinBig

Potaje de Vigilia con Garbanzos, Espinacas, Bacalao y Ajo Blanco.



DIFICULTAD
BAJA



TIPO DE COCINA
MEDITERRÁNEA



Nº DE COMENSALES
4



TIPO DE PLATO
PRINCIPAL



TIEMPO DE PREPARACIÓN
40 MINUTOS



VARIEDAD DE AJO
BLANCO

Ingredientes

- 4 dientes de Ajo Blanco
- 50 gr de Cebolla
- 50 gr de Zanahoria
- 20 gr de Puerro
- 300 gr de Lomos de Bacalao sin espinas
- 400 gr de Garbanzos cocidos
- 250 gr de Espinacas frescas
- 1 cucharadita de Harina
- 200 cl de Caldo de Jamón, Pollo o Agua
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Flor de sal

Paso a Paso



1. Pelamos los dientes de Ajo Blanco y los laminamos finamente.
2. Lavamos bien el Puerro, asegurándonos de que no tenga tierra en su interior, lo cortamos por la mitad y, a su vez, en medias rodajas finas.
3. Pelamos la Zanahoria y la Cebolla y las cortamos en daditos pequeños.
4. Lavamos las Espinacas y les quitamos el tallo.
5. Calentamos una cazuela a fuego medio alto y añadimos un buen chorro de Aceite de Oliva. Introducimos los Ajos y, pasados unos segundos, añadimos la Cebolla, el Puerro y la Zanahoria.
6. Cuando las verduras estén tiernas, añadimos las Espinacas y rehogamos ligeramente.
7. Añadimos la Harina y removemos bien para que se disuelva bien.
8. Vertemos el Caldo y los Garbanzos, y dejamos cocer durante unos 20 minutos.
9. Pasado este tiempo, introducimos el Bacalao con la piel hacia arriba.
10. Dejamos unos minutos que se cocine el Bacalao y retiramos la piel. Por último, lo desmigamos.

TERMINADO DEL PLATO:

11. En el centro de un plato hondo colocaremos las Verduras y los Garbanzos, por encima esparcimos láminas de Bacalao y rociamos con un poco de salsa de la cocción.

CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- Este Potaje es un plato tradicional de Semana Santa, pues no contiene carne.
- Al rehogar el Ajo con el Aceite al principio vamos a realzar el sabor del Potaje.
- Es un plato rápido, pues aligeramos el tiempo que tardamos en hacer un Potaje normal, usando Garbanzos cocidos. Pero si lo preferimos podemos usar Garbanzos secos, solamente habrá que hidratarlos y cocerlos.
- Podemos añadir una pizca de pimentón al caldo para potenciar más su sabor.