Potaje de garbanzos con espinacas y rape

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Para conseguir un plato de primera, a la hora de servir, añade al potaje huevo cocido y rallado por encima.

Descripción:

Este potaje es ideal para las personas que no quieran o no puedan comer carne. Se trata de unos deliciosos garbanzos con espinacas a los que les hemos sumado una ración de rape.

Ingredientes para 4 personas :

- 400 gr.de rape limpio y sin espinas,
- 400 gr. de garbanzos
- 1 manojo de espinacas,
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo,
- 1 puerro, 2 patatas,
- 1 hoja de laurel, perejil,
- -aceite de oliva y sal

Preparación:

Paso 1

Dejamos los garbanzos en remojo 12 horas antes de elaborar la receta. Pasado ese tiempo, los lavamos, escurrimos y los ponemos en una olla junto con la cebolla, el puerro y los ajos, todo ello troceado, y el laurel. Cubrimos con agua y cocemos hasta que los garbanzos estén tiernos. Pelamos y cortamos las patatas en cuadrados y las añadimos al potaje. Continuamos con la cocción. Lavamos y picamos las espinacas y, cuando las patatas estén casi hechas, incorporamos la verdura a la olla. Dejamos hervir unos minutos más y retiramos del fuego. Por otra parte, cortamos el rape en porciones, sazonamos y lo cocinamos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva hasta que se dore por ambas caras. Servimos el potaje de garbanzos y espinacas en platos hondos o cuencos con el rape encima. Espolvoreamos con perejil picado.