

Garbanzos con espinacas

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Poner los garbanzos a remojo la víspera, en agua templada con una cucharada de sal y un poquito de bicarbonato.

Al día siguiente escurrirlos bien y se ponerlos a cocer en una olla con agua, a fuego medio. El tiempo que tardarán en estar bien tiernos los garbanzos va a depender del tipo de garbanzos empleados, la temperatura de cocción, el tipo de agua... por lo que no es posible indicar un tiempo exacto, pero rondará entre 60 y 90 minutos. También se pueden comprar los garbanzos cocidos o emplear un bote de garbanzos cocidos.

Las espinacas pueden ser frescas y cocerlas en un poco de agua con sal y si son congeladas, como ya vienen limpias y cortadas, sólo tendríamos que cocerlas y escurrirlas bien en ambos casos.

Freír suavemente en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 ajos pelados y enteros y cuando se hayan dorado por todos lados, retirarlos.

En la misma sartén freír un par de rebanadas de pan, de forma que nos queden fritas por ambas caras.

Triturar bien en un vaso de batidora, los ajos, el pan frito, el vinagre, el tomate frito, 400 ml (2 vasos) de agua (o caldo de cocción de los garbanzos) y el comino.

Pelar los otros 3 dientes de ajo y enteros, dorarlos en una cazuela o sartén grande con 3 cucharadas más de aceite de oliva virgen. Cuando estén bien dorados vamos a agregar a la sartén las espinacas bien escurridas, de forma que no tengan nada de agua, y rehogaremos a fuego medio durante unos 5 minutos. Entonces agregamos el pimentón dulce, removemos bien para mezclarlo y dejamos cocinar un par de minutos como máximo, de forma que no se nos queme el pimentón (ya que daría un sabor amargo).

Agregamos los garbanzos escurridos, salpimentamos bien y vertemos el contenido que habíamos batido antes, y dejamos a fuego medio unos 10, para que se acaben de cocinar las espinacas y los garbanzos y se vaya consumiendo el caldo.

INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzos
- 350 gramos de espinacas frescas (limpias y sin tallos) o congeladas
- 6 dientes de ajo
- una cucharada de pimentón
- media cucharada de comino
- 60 g de tomate frito
- 50 ml (1/2 vaso) de vinagre de vino
- 2 vasos (400 ml) de agua
- sal
- 6 cucharadas de Aceite de oliva virgen
- 2 rebanadas de pan del día anterior