

# Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 10'
- 40'
- 4



Comentario nutricional

Un plato completo con los garbanzos como fuente de proteínas e hidratos de carbono, las espinacas, y el bacalao que junto con el huevo son parte importante por la proteína de alta calidad.

## **Modo express**

1. Ponga el bacalao en remojo el día anterior, y cambie el agua al menos tres veces. Deje los garbanzos cubiertos con agua durante 8 horas.
2. Pele y pique los ajos y la cebolla. Lave las espinacas y córtelas en trozos grandes y el bacalao en tacos medianos.
3. Coloque los garbanzos, el ajo, la cebolla, el aceite y el pimentón en la cubeta Chef Plus Induction. Remueva bien, salpimiente y vierta el vino y el agua.
4. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 35 minutos.
5. Abra la tapa e incorpore las espinacas y el bacalao; cierre de nuevo y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 5 minutos.
6. Rectifique de sal. Ralle los huevos duros y distribúyalos por encima. Antes de servir el potaje, espolvoree el perejil picado.