

Garbanzos con rape y almejas

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 20 '
- 30 '
- 4



Comentario nutricional

Esta receta le aporta una fuente de proteína completa y saludable.

Modo express

1. Pique la cebolla y la zanahoria; lave y pique el puerro y el perejil. Lave las almejas y trocee el rape en dados grandes. Lave con agua los garbanzos cocidos para eliminar la gelatina.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos para preparar un sofrito con el aceite, la cebolla, el puerro y la zanahoria. Una vez dorados, pasados unos 5 minutos, añada el pimentón y el tomate y sofría removiendo hasta finalizar el programa.
3. Disuelva la maicena en el vino y viértalo.
4. Añada el resto de ingredientes y sale a su gusto. Cubra de agua y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos con la tapa cerrada.
5. Sirva con perejil picado por encima.