

Estofado de garbanzos y gambas al ajillo con brotes de espinacas

Menos calorías

Fácil y rápido

25 minutos • Solo con una sartén

11



Gambas



Garbanzos



Brotes de espinacas



Caldo vegetal



Cebolla



Pimentón ahumado

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén grande, papel absorbente, colador.

Ingredientes

	2P	4P
Gambas* 5)	150 gramos	300 gramos
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Brotos de espinacas*	50 gramos	100 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pimentón ahumado	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	304 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3057,2/ 730,7	1007,3/ 240,8
Grasas (g)	4,9	1,6
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,2
Carbohidratos (g)	22,3	7,4
de los cuales azúcares (g)	3	1
Proteínas (g)	24,5	8,1
Sal (g)	2,2	0,7

Alérgenos

5) Crustáceos **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Prepara las verduras

Pela y corta la **cebolla** en cuadraditos pequeños. Con la hoja del cuchillo, aplasta 2 dientes de **ajo** por persona. Pon a calentar una sartén con 25 ml de **aceite** por persona y los **ajos** a fuego lento y cocina por 1-2 min.



Cocina las espinacas

Agrega la mitad de las **espinacas** (doble para 4p) y cocínalas durante 2 min o hasta que se reduzcan a la mitad. Agrega el **pimentón** y cocina por 1 min, mientras remueves, hasta que suelte el aroma. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Ten cuidado de que el pimentón no se quemé.



Cocina las gambas

Seca el exceso de agua de las **gambas** con la ayuda de papel absorbente y **salpimiéntalas**. Cuando el **ajo** esté dorado, agrégalas. Deja cocinar durante 2 min mientras vas removiendo. Cuando las **gambas** estén cocidas, retira de la sartén y reserva. Retira los **ajos** y deséchalos. Reserva el **aceite** sobrante.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

CONSEJO: Utiliza el aceite para el resto de la receta.



Combina los ingredientes y cocina

Agrega el **caldo vegetal** en polvo y cubre con 200 ml de **agua** por persona. Remueve hasta que el **caldo** empiece a homogeneizar con el resto de los ingredientes. Cuela los **garbanzos** y agrégalos. Cocina todo junto 6 min. Agrega las **gambas** y cocina por 2 min más.



Saltea la cebolla

En esa misma sartén, agrega la **cebolla** con un poco de **sal** y un chorrito del **aceite** reservado. Cocina a fuego medio durante 4 min o hasta que la **cebolla** se empiece a poner transparente.



Emplata y disfruta

Divide el **estofado de garbanzos** en boles.

¡Que aproveche!