

# Estofado de garbanzos y langostinos al ajillo con brotes de espinacas

Fácil y rápido • Solo con una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

14



Langostinos



Pimentón ahumado



Cebolla



Garbanzos



Brotes de espinacas



Caldo vegetal





## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina.

## Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* <b>5)</b>	150 gramos	300 gramos
Pimentón ahumado	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Garbanzos <b>14)</b>	340 gramos	680 gramos
Brotos de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Aceite de oliva	4 cucharadas	8 cucharadas
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	400 ml	800 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	354 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1753/ 419	496/ 119
Grasas (g)	5,0	1,4
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,2
Carbohidratos (g)	22,2	6,3
de los cuales azúcares (g)	2,8	0,8
Proteínas (g)	25,1	7,1
Sal (g)	2,2	0,6

## 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 helllofresh.es o nuestra app  
para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Con la hoja del cuchillo, aplasta el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega el **aceite** (ver cantidad en ingredientes) junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



## 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 queme.



## Cocina los langostinos

Seca el exceso de agua de los **langostinos** con papel de cocina y **salpimienta**. Cuando el **ajo** esté dorado, agrega los **langostinos** a la sartén y cocina 2 min, removiendo ocasionalmente. Cuando los **langostinos** estén cocidos, 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.



## Agrega los garbanzos

Agrega el **caldo vegetal** en polvo y cubre con el **agua** (ver cantidad en ingredientes). 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 los **langostinos** 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 4-5 min o hasta que la **cebolla** se empiece a poner transparente.



## Emplata y disfruta

Divide el **estofado de garbanzos con langostinos y espinacas** en boles.

## ¡Que aproveche!