

Potaje de Vigilia

- **Ingredientes :**

200 gr. de espinacas congeladas

2 dientes de ajo

4 cucharadas de aceite

1 cucharada de pan rallado

1 cucharadita de pimentón

50 gr. de bacalao desalado

1 bote de garbanzos cocidos

1/2 hoja de laurel

sal



- **Receta :**

1. Descongelar en el microondas las espinacas destapadas durante 5 minutos al 100%, revolverlas y continuar 5 minutos más. Sacarlas, picarlas menudas y reservarlas.

2. Freír los dientes de ajo muy picados en el aceite 3 minutos a potencia máxima, añadir el pimentón, el pan rallado y las espinacas, moverlo y cocer 5 minutos más.

3. Añadir el bacalao desmigado, los garbanzos con el líquido de la conserva, el laurel y un vaso de agua caliente. Sazonar, tapar y cocer 6 minutos al 100%.

RECETAS SABROSAS