

Garbanzos con bacalao y acelgas



Es un plato tradicional en el que se sustituye la carne por el bacalao en salazón, aunque también se puede hacer con bacalao fresco. La mezcla de [legumbre](#) con [pescado](#) y [verduras](#) proporciona una comida completa (con proteínas vegetales y minerales, vitaminas, oligoelementos y fibra) y [saludable](#), al no llevar grasa, salvo las beneficiosas del aceite de oliva.

Las verduras de hoja verde (acelgas, espinacas) son ricas en [nitratos](#). Los niños menores de 12 meses no deben de tomarlas (salvo en muy pequeñas cantidades). Mejor evitarlas, igual que la col y la remolacha. Las lechugas no tienen tanto problema. Las verduras cocinadas no se deben mantener a temperatura ambiente.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 350 g de garbanzos secos.
- 200 g de espinacas frescas (un manojo o una bolsa) o congeladas.
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo.
- 200 g de bacalao en salazón o fresco.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de pimentón dulce, media cucharadita de comino molido.
- 1 cucharada de harina.
- Aceite de oliva, sal, laurel.

¿Cómo lo preparo?

Si se usa bacalao en salazón (resulta más bueno), se ha de poner en remojo antes. El tiempo depende del grosor del bacalao: 24 h si son migas, 48 h si son lomos finos, y 3 días si son lomos gruesos. Se mantienen en el frigorífico

y cambiando el agua cada 8 horas.

Los garbanzos se ponen a remojar, la noche anterior, con agua fría y un poco de sal.

Al día siguiente, se ponen en una olla, se cubren de agua y se le añaden el laurel y los dos dientes de ajo. Pueden dejarse cocinando a fuego lento, unas 2 horas, o si se desea mayor rapidez, en una olla a presión 20-30 minutos (según el tipo de olla).

Mientras se hacen los garbanzos vamos preparando el resto de ingredientes.

Se limpia el bacalao eliminando cualquier espina. Las acelgas se lavan y trocean. En otro recipiente pequeño, se hierve el huevo en agua hirviendo durante unos 10 minutos. Se lava con agua fría y se pela.

Cuando los garbanzos estén blandos se añade el bacalao y las acelgas y se deja a fuego muy lento.

La cebolla se pica muy fina. En una sartén, con aceite de oliva se sofríe hasta que esté blanda, unos 7-10 minutos. Bajamos el fuego y le añadimos la cucharada de pimentón, movemos un poco e inmediatamente la cucharada de harina. Se deja dorar un poco y se añade todo este sofrito a los garbanzos con la media cucharadita de comino.

Cuando esté todo mezclado se deja unos 10 minutos hasta que los tallos de las acelgas estén blanditos y el caldo espese un poco.

Si se desea poner huevo, como en la receta tradicional, se trocea sobre el potaje a última hora y se deja cocer unos 5 minutos más.

*** Niños a partir de los 12 meses**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
