



GARBANZOS CON LANGOSTINOS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 30 min +remojo 1h

Ingredientes

Garbanzos secos: 300 gr
Langostinos crudos: 400 gr
Laurel: 2 hojas
Ajo: 3 dientes para cocer los garbanzos y 2 dientes más para el sofrito.
Pan: 2 rebanadas (o 3 si son muy pequeñas)
Cebolla: 1/2
Pimiento rojo: 1/2
Pimentón dulce: 1 cucharadita de postre
Tomate triturado: 150 gr
Vino blanco: 40 ml
Perejil: para decorar



Preparación

1. Pon a remojo los garbanzos en un bol con agua (deben estar totalmente cubiertos) durante una noche entera (al menos 10-12 horas).
2. Descongela los langostinos si estaban congelados, lávalos bien y péralos separando por un lado la cabeza y las cáscaras y por otro lado los cuerpos.
3. Pon las cabezas y las cáscaras en una olla con un poco de aceite de oliva y saltéalas a fuego medio durante un par de minutos.
4. Añade 1 litro de agua, sube el fuego para que esté fuerte y cuando hierva baja la temperatura para que se mantenga suave, pero siga borboteando, tapa la olla y cocina durante 15 minutos. Cuando acabe, aprieta con un cucharón o unas pinzas de cocina las cabezas para que suelten todo su jugo.
5. Cuela el caldo y ponlo en la olla en la que vayas a cocinar los garbanzos. No lo echés todo, reserva medio vaso (unos 100 ml) para utilizarlo después al triturar el sofrito. Pon el fuego alto para que esté hirviendo cuando echés los garbanzos.
6. Escurre los garbanzos y ponlos en la olla donde está el caldo de los langostinos junto con tres dientes de ajo sin pelar y las dos hojas de laurel, y cuécelos hasta que queden tiernos.
Si utilizas una olla normal necesitarás cocinarlos entre 1 hora y 1 hora y media, hasta que compruebes que están tiernos. Sube el fuego para que hierva el agua, y cuando eso ocurra bájalo casi al mínimo para que se cocinen lentamente, siempre tapados y removiendo de vez en cuando.
7. Mientras se cuecen los garbanzos pela los dos dientes de ajo para el sofrito y córtalos en rodajas finas.
8. En una sartén echa un poco de aceite y ponla a fuego medio-bajo. Cuando esté caliente añade los ajos y cocínalos hasta que se doren por ambos lados. Reserva aparte.
9. En ese mismo aceite cocina las rebanadas de pan de forma que queden doradas por ambos lados. Reserva.
10. Pela y pica la cebolla finita y pica también muy finito el pimiento rojo.
11. En esa misma sartén echa un poco de aceite y cocina la cebolla y el pimiento rojo a fuego medio con un poco de sal hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Suelen tardar algo menos de 10 minutos.
12. Añade el tomate licuado junto con el pimentón y cocínalo todo junto 5 minutos más.
13. Sube el fuego para que esté alto y echa el vino blanco. Espera 2-3 minutos hasta que se evapore el alcohol.
14. Tritura los ajos, las rebanadas de pan y el sofrito, todo junto, con el caldo que habíamos reservado. Conseguirás una crema con un aspecto homogéneo y denso.
15. Cuando los garbanzos estén listos y hayas podido abrir la olla ya sin presión, retira de ella los ajos y las hojas de laurel y pon de nuevo al fuego a temperatura media. Cuando empiecen a hervir incorpora el triturado que hemos preparado junto con sal ya que anteriormente a los garbanzos ni al caldo le habíamos echado. Cocínalo todo junto 5 minutos.
16. Añade los cuerpos pelados de los langostinos a la olla y apaga el fuego ya que con el calor que queda se cocinarán perfectamente, tomando su característico color anaranjado.
17. Pruébalo por si necesitas rectificar de sal.
18. Lava el perejil, déjalo secar o sécalo con papel de cocina y pícalo para decorar los platos.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Corvina al horno	Vegetales y Veganos	01	12-11-2025	1 de 1