



GARBANZOS DE VIGILIA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 25 min+remojo 2,5h

Ingredientes (6 raciones)

Garbanzos: 500 gr
Cebolla: 1 mediana
Ajo: 2 dientes
Zanahoria: 1
Puerro: 1
Espinacas: 200 gr
Bacalao: 200 gr en tiritas
Aceite oliva: 100 cc
Huevos duros: 2
Sal



Preparación

1. Desalar el bacalao durante 24 horas y luego desmigalar a mano "en tiras" y quitar las espinas.
2. Los garbanzos deben estar a remojo entre 12 y 14 horas, en un bol que se pondrá con agua templada y dos cucharadas de sal. Si se desea que los garbanzos no se despellejen se les pondrá dentro de una redcilla (que se vende en el comercio). Escurridos los garbanzos puestos a remojo, se lavarán baja un chorro de agua fría con objeto de eliminar los sacaridos, que son los causantes de digestiones pesadas.
3. Lavar, pelar y trocear las verduras. Lavar y picar las espinacas.
4. Poner en la olla los garbanzos limpios, la una cebolla troceada, una zanahoria troceada, 1 puerro troceado y 60 cc aceite.
5. Echar el agua muy caliente (sin hervir) hasta cubrir justamente los garbanzos. Los garbanzos deben hervir, con la olla tapada, a una temperatura prácticamente constante. NUNCA se deberá cortar el hervor por añadir agua fría, ya que se encallarían y no se cocerían jamás, por ello, siempre tendremos agua hirviendo a mano para añadirla, si fuese necesario.
6. Como la sal endurece las legumbres al principio de la cocción, no se sazonará hasta la terminación de la cocción.
7. Hervir a fuego medio con la olla tapada durante 2,5 horas. El tiempo de cocción depende del tipo del garbanzo. Si utilizásemos una olla a presión se necesitaría unos 30 minutos de cocción a medio fuego, a partir del momento en que empezó a pitar la olla.
8. Dejar enfriar y comprobar cocción.
9. Mientras cuecen los garbanzos en una sartén con 40 cc aceite dorar los dos ajos bien picados (unos 5 minutos). Agregar los 200 gr bacalao desalado en tiritas y rehogar otros 5 minutos.
10. Añadir 200 gr espinacas picadas y el bacalao rehogado a la olla de los garbanzos.
11. Cocer a fuego medio y mezclando con suavidad para no romper los garbanzos durante 10 minutos.
12. Sazonar al gusto.
13. Cortar los huevos duros cada uno en 4 trozos. Repartir los trozos de huevo en la superficie del potaje, mezclar suavemente y servir.

Notas

- A este es un plato se le puede añadir un poco de pimentón y también un tomate maduro.
- Si se utiliza olla rápida el tiempo de cocción es de 30 minutos.

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

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.