

RecetaKA

POTAJE DE VIGILIA

Ingredientes para 4 personas: 300 g de espinacas / 100 g de bacalao / 250 g de garbanzos / 1 l de caldo de pescado / 1 Patata / 2 Cebollas / 3 Zanahorias / 2 dientes de ajo / Pimentón dulce / Aceite de oliva / Sal



Elaboración:

1. Poner los garbanzos en remojo la noche anterior en agua templada con un puñado de sal gorda.
2. Desalar el bacalao (colocar el bacalao en agua fría unas 24 horas antes cambiando el agua cada 8 horas)
3. Escurrir los garbanzos. Picar la cebolla.
4. En una olla rápida pochar la cebolla. Una vez pochada añadir los garbanzos y el caldo de pescado y dejar que se cocinen durante 40 minutos
5. Picar la otra cebolla fina, dos dientes de ajo y sofreírlo. Cortar una zanahoria en brunoise e incorporarla junto con el pimentón. Remover y rehogar
6. Pelar la patata, lavarla y picarla en trozos pequeños. Añadirla a la sartén con el sofrito de verduras.
7. Limpiar el bacalao de espinas y piel. Cortarlo en cuadrados y añadirlo al sofrito.
8. Abrir la olla y verter el sofrito. Dejar cocinar a fuego medio.
9. Trocear las espinacas. En la sartén donde hemos realizado el sofrito cocinarlas con un chorrito de aceite. Añadirlas a la olla y cocer todo junto durante 15 minutos más.

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños