

Potaje de Cuaresma con langostinos

INGREDIENTES:

- 200 gr de langostinos crudos enteros
- 70 gr de aceite de oliva virgen extra
- 500 gr de agua
- 130 gr de cebolla en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 75-80 gr de zanahoria en trozos
- 400 gr de garbanzos cocidos en conserva (aclarados y escurridos)
- 2 cucharaditas rasas de sal
- 1 cucharada de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 pellizco de comino en grano (opcional)
- 150 gr de bacalao en salazón remojado y desalado (migas)
- 120 gr de hojas de espinacas frescas

PREPARACIÓN:

1. Pele los langostinos y reserve los cuerpos. Ponga en el vaso las cáscaras y cabezas y 20 gr de aceite. Sofría **2 min / 120º / vel 1**
2. Incorpore el agua y programe **4 min / 100º / vel 1** Cuele el fumet a través de un colador de malla fina y reserve. Lave el vaso.
3. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, la zanahoria y 50gr de aceite. Trocee **2 seg / vel 5** y sofría **8 min / 120º / vel 1**
4. Incorpore 60 gr de garbanzos y 50 gr del fumet de langostinos y triture **15 seg / vel 6**
5. Añada el resto de garbanzos y el fumet restante, la sal, el pimentón, el laurel y el comino. Programe **25 min / 100º / giro inverso / vel cuchara**
6. Agregue el bacalao, los cuerpos de los langostinos y las espinacas. Programe **5 min / 100º / giro inverso / vel cuchara** Vierta el potaje en una fuente honda, deje reposar unos minutos y sirva

Tiempo : 50minutos Raciones: 6

