

Garbanzos con varios ingredientes



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/garbanzos-con-varios-ingredientes>

Preparación

Para preparar la receta de Garbanzos con espinacas salteadas, huevos poché, pasas y piñones Primero, pochamos la cebolla y el ajo en un poco de aceite y cuando estén tiernos, añadimos los garbanzos cocidos y escurridos. Rehogamos unos minutos y reservamos. Cocemos los huevos en agua con sal y vinagre durante dos minutos, los retiramos y los reservamos en agua templada. En una sartén, salteamos con aceite las hojas de espinaca crudas. Añadimos las pasas y los piñones. Calentamos los garbanzos y los colocamos en el recipiente donde se vayan a servir. Añadimos las espinacas con las pasas y los piñones. Por último, colocamos el huevo poché encima.



Ingredientes

- 1 taza/s Pasas
- 800 grs. Garbanzos
- 500 grs. Espinaca
- 1 Cebolla mediana picada
- 1/2 diente Ajo picado
- 4 Huevos
- 1 taza/s Piñones
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal

Categorías

Reducida en calorías, Guarniciones