

# Sopa de garbanzos, patatas y acelga



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 20min  
Tiempo total: 30min , Número de porciones: 5

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

**Autor:** Daniela

**Url:** <https://srecetas.es/sopa-de-garbanzos-patatas-y-acelga>

## Preparación

Fría lentamente la cebolla y el ajo en el aceite. Agregue las especias, una cucharadita pequeña de sal y todo junto fría por un tiempo.

Vierta el agua caliente, agregue los cubos de caldo de verduras, los garbanzos y las papas. Cocine durante unos 15 minutos (hasta que las papas se ablanden, depende del tamaño de las piezas).

Tome aproximadamente un tercio de la sopa cocida y tritúrela en una crema, también se puede usar una batidora de inmersión. Devuélvalo a la sopa, así se espesa perfectamente sin tener que hacer un plato no muy saludable.

Finalmente, agregue la acelga cortada en trozos o las partes verdes del puerro cortadas diagonalmente en trozos, deje la sopa que hierva y apague de inmediato. Sazone con sal o pimienta según sea necesario, o puede agregar un poco de crema (vaca orgánica, soja o avena), pero esto no es necesario en absoluto.

Espolvoree con semillas de calabaza asadas o nueces.

## Ingredientes

- 1.5 litro/s Agua caliente
- 500 gramo/s Papa cortadas en daditos
- 5 cucharada/s Aceite de oliva
- 500 gramo/s Garbanzos cocidos
- 2 cucharada/s Pimentón molido
- 1 poco Pimienta
- 2 cubo/s Caldo de verduras
- 3 unidad/es Cebolla en daditos
- 0.5 cucharadita/s Pimiento picante
- 1 poco Sal
- 
- 1 poco Semillas de girasol
- 1 puñado/s Acelga
- 3 diente/s Ajo en rodajas

## Categorías

Un día normal, Checa, Todo el año, Económico, Legumbres, Ingrediente extra, Familia, Sopa

### ▣ Tip para la receta

¡No importa en absoluto si cocinamos más garbanzos a la vez! Podemos tener los garbanzos

sobrantes en el congelador en caso de que no podamos cocinar y luego hacer una sopa de verduras muy rápida. Cocinamos garbanzos congelados y la sopa llena de nutriciones está hecha muy rápidamente. O podemos hacer el paté simple a partir de los restos de garbanzos.

