



HELLO
FRESH

Estofado de garbanzos y langostinos al ajillo

con brotes de espinacas

De La Abuela

Una olla

Preparation time : 25 min.



Cebolla



Langostinos



Brotes de
espinacas



Pimentón
ahumado



Caldo vegetal



Garbanzos



Sal y pimienta



Ajo



Aceite para la
salsa



Agua



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/estofado-de-garbanzos-y-langostinos-al-ajillo-670>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Papel de cocina, Olla

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cebolla (unidad(es))	½	1	1½
Langostinos (gramo(s))	150	300	450
Brotes de espinacas (gramo(s))	100	200	300
Pimentón ahumado (sobre(s))	1	2	3
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Garbanzos (gramo(s))	380	760	1140
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Ajo (unidad(es))	2	4	6
Aceite para la salsa (cucharada(s))	4	8	12
Agua (mililitro(s))	400	800	1200

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2032 kJ
Valor energético (kcal)	486 kcal
Grasas	5.3 g
de las cuales saturadas	1.3 g
Carbohidratos	50.1 g
de los cuales azúcares	6.4 g
Fibra	10.7 g
Proteínas	23.4 g
Sodio	3.43 mg

Allergens

Apio, Crustáceos, Sulfitos

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Con la hoja del cuchillo, aplasta el **ajo**.
- En una olla, agrega el **aceite para la salsa** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.



Cocina las verduras

- En la olla, calienta a fuego medio un chorrito del **aceite** reservado.
- Agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo.
- Añade las **espinacas** y cocina a fuego medio 2 min o hasta que se reduzcan.
- Agrega el **pimentón ahumado** y cocina 1 min, mientras remueves.
- **Salpimenta** al gusto.



Langostinos al fuego

- Seca los **langostinos**.
- Agrega a la olla los **langostinos**, **salpimenta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren.
- Retira los **langostinos** y reserva.
- Retira los **ajos** y deséchalos.
- Reserva el **aceite** sobrante, lo utilizarás para el resto de la receta.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Acaba el estofado y emplata

- En la olla, agrega el **agua** y el **caldo vegetal** en polvo y remueve.
- Escurre los **garbanzos** y añádelos a la olla. Cocina a fuego medio 6 min, removiendo.
- Agrega los **langostinos** y cocina 2 min más.
- Cuando esté listo, prueba el **estofado** y rectifica de **sal** y **pimiento**.
- Sirve el **estofado de garbanzos** con **langostinos** y **espinacas** en platos.

Enjoy your meal!