

Recetario de Legumbres

En una dieta equilibrada no debe faltar una o dos raciones de legumbres a la semana. En este recetario encontraréis varias formas de cocinarlas. ¡Buen provecho!

Indice de recetas

- Potaje de zanahorias y nabos
- Potaje casero
- Lentejas
- Garbanzos con bacalao y espinacas
- Ensalada de lentejas
- Legumbres tricolor
- Potaje de garbanzos y hierbabuena
- Potaje de garbanzos y salchichas
- Potaje de judías y calabaza
- Potaje mareado
- Potaje de cocido
- Guisantes a mi manera
- Guisantes al vapor con jamón
- Habas a la catalana
- Habitas con panceta
- Lentejas a la vinagreta con jamón de pato
- Hamburguesas de legumbres
- Hamburguesas de soja
- Ensalada de alubias (empedrat)
- Potaje super rápido
- Alubias rojas guisadas con bacalao

Potaje de zanahorias y nabos



40-60 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 300 gr. de zanahorias
- 4 nabos tiernos
- 100 gr. de judías verdes
- 1 cebolla grande
- 1.5 l. de Caldo de Pollo Gallina Blanca
- aceite
- sal y pimienta

Preparación paso a paso



Picar las zanahorias, los nabos, las judías y la cebolla. En una olla con $\frac{1}{4}$ de litro de Caldo GALLINA BLANCA, añadir los nabos y las judías verdes.



En otra olla rehogar en aceite, la cebolla y las zanahorias hasta que empiecen a tomar color. Salpimentar.



Cubrir con el resto del Caldo y dejar cocer. Cuando esté tierna la zanahoria triturar hasta obtener una crema clarita. Incorporar el resto de las verduras (nabos y judías verdes) cocidas con su caldo.

Información nutricional

Energía	Grasas	Hidratos	Proteínas
{ 167,17 Kcal. / 700 Kjul. }	64,71 %	26,71 %	8,58 %

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/potaje-de-zanahorias-y-nabos.aspx>

www.gallinablanca.es

Potaje casero



10-20 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 1 sobre de juliana de verduras congeladas
- 1 bote de judías blancas cocidas
- 1 chorrito partido a dados
- 1 Patata cortada a taquitos
- 1 brik de Caldo de Jamón Ibérico Gallina Blanca

Preparación paso a paso



En una olla, poner las verduras con el Caldo de Jamón Ibérico Gallina Blanca, la patata, el chorizo y las judías, tapar y cocer unos 20 min. o cuando la patata y las verduras estén tiernas. Servir caliente. En olla a presión tan solo 3 minutos.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/potaje-casero.aspx>

www.gallinablanca.es

Lentejas



40-60 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres

Ingredientes

- sal
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pollo
- 2 hojitas de laurel
- 6 cucharadas de aceite oliva virgen
- 100 gr. de chorizo de pueblo
- 250 gr. lentejas
- 600 cc de Caldo de Verduras Gallina Blanca

Preparación paso a paso

Ponemos a calentar en una cazuela el aceite y cuando este templado echamos las lentejas y el chorizo cortado en rodajas. Remover.

Añadir el Caldo de Verduras Gallina Blanca y la pastilla de Avecrem Caldo de Pollo y las dos hojas de laurel.

Tapar y dejar cocer a fuego medio-bajo durante cuarenta minutos.

Dejar reposar y servir

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/lentejas-3173.aspx>

www.gallinablanca.es

Garbanzos con bacalao y espinacas



> de 60 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 300 gr. de garbanzos cocidos
- 4 trozos de bacalao desalado
- 1/2 kg. de espinacas
- 2 pizcas de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- 3 dientes de ajo
- 2 huevos duros
- 1 taza de harina
- 8 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso



Limpiar las espinacas, lavarlas y cortarlas groseramente. Saltearlas en una sartén antiadherente durante 3 ó 4 minutos, lo justo para que suelten el agua. Retirar del fuego, escurrir las espinacas y reservar el agua que hayan soltado.



Enharinar los trozos de bacalao y freírlos en una sartén con el aceite caliente. Cuando se doren por un lado, darles la vuelta con cuidado y dejar que se doren por el otro lado. Retirar el pescado de la sartén y dejar escurrir sobre papel absorbente de cocina.



Calentar el aceite restante en una cazuela de barro y sofreír lentamente los ajos picados, procurando que no se doren demasiado. Añadir las espinacas cocidas, espolvorear con una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal y rehogarlas unos instantes, removiendo constantemente



Incorporar los garbanzos lavados y escurridos y, si se desea, el agua de las espinacas reservadas. Transcurridos 5 minutos, añadir a la cazuela los trozos de bacalao y los huevos partidos por la mitad y cocer 3 ó 4 minutos más. Apartar del fuego, rectificar de sazón y servir.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/garbanzos-con-bacalao-y-espinacas.aspx>

www.gallinablanca.es

Ensalada de lentejas



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Ensaladas



Ingredientes

- 1 bote de lentejas cocidas
- 250 gr. de queso de Burgos
- 1 tomate
- 1 huevo duro
- zanahoria rallada
- Para la vinagreta
- 2 cucharadas de vinagre
- 6 cucharadas de aceite
- 1/2 pastilla de AVECREM Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



Ecurrir las lentejas y reservarlas. Cortar el queso en dados, pelar el tomate y quitarle las semillas; trocearlo. Separar la clara de la yema y picarlo por separado.



Batir con varillas todos los ingredientes de la vinagreta con la pastilla AVECREM bien desmenuzada y reservar.



Mezclar las lentejas con el queso, el tomate, la zanahoria y la yema del huevo duro. Aliñarlo con la vinagreta y decorar con la clara del huevo duro picado.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/ensalada-de-lentejas-4795.aspx>

www.gallinablanca.es

Legumbres tricolor



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 250 gr. de garbanzos cocidos
- 250 gr. de judías rojas cocidas
- 250 gr. de judías blancas cocidas
- 100 gr. de nabos
- 100 gr. de chirivías
- 1 hueso de jamón
- 1 butifarra blanca
- 1 hoja de laurel
- 2 pastillas de AVECREM Caldo de Pollo
- unas hebras de azafrán

Preparación paso a paso



En una cazuela con 2 litros de agua poner a hervir el hueso de jamón junto con las legumbres lavadas y escurridas, el nabo y la chirivía a trocitos, el laurel y el azafrán. Cocer unos 20 min.



Pasado ese tiempo retirar el hueso de jamón y añadir la butifarra a trozos y las 2 pastillas de AVECREM Caldo de Pollo y dejar cocer unos 10 min. más. Debe resultar un potaje algo caldoso.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/legumbres-tricolor-.aspx>

www.gallinablanca.es

Potaje de garbanzos y hierbabuena



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1 litro de Caldo de Jamón Ibérico Gallina Blanca
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 100 gr. de arroz
- 1 tacita de aceite
- 1 manojo de ajos tiernos
- 2 cucharadas Tomate Frito Gallina Blanca
- unas hojas de hierbabuena
- 3 ó 4 alcachofas (pueden ser congeladas)
- 1 pastilla Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



Freír los ajos tiernos en el aceite caliente y añadir el arroz dejar que se dore ligeramente. añadir el Tomate Frito Gallina Blanca.



Añadir las alcachofas troceadas pequeñas. Rehogar y agregar la hierbabuena y la pastilla de Avecrem Caldo de Pollo desmenuzada.



Cubrir con Caldo de Jamón Ibérico Gallina Blanca y añadir los garbanzos, lavados y bien escurridos. Cocer durante unos 15-20 minutos.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/potaje-de-garbanzos-y-hierbabuena.aspx>

www.gallinablanca.es

Potaje de garbanzos y salchichas



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 500 gr. de patatas
- 500 gr. de garbanzos cocidos
- 400 gr. de espinacas
- 100 gr. de salchichas
- 100 gr. de bacon
- 150 gr. de chorizo
- 1 pimiento rojo
- 1/2 bote de Sofrito de Tomate y Cebolla Gallina Blanca
- una pizca de Avecrem Ajo y Perejil
- 3 cucharadas de coñac
- 100 gr. de pasas
- 25 gr. de piñones
- 1 l. de Caldo de Pollo Gallina Blanca

Preparación paso a paso



En una cazuela, sofreír Sofrito de Tomate y Cebolla en Trozos, el pimiento troceado y las patatas a cuadritos. Cuando tomen color, añadir las salchichas, el bacón y el chorizo cortados a trozos.



Agregar el coñac y dejándolo evaporar; el Avecrem Ajo y Perejil y regar con el Caldo de Pollo Gallina Blanca. Dejar cocer todo junto durante unos minutos.



Cuando haya reducido, agregar los garbanzos, las espinacas, las pasas y los piñones. Dejar cocer 5 minutos más y servir caliente.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/potaje-de-garbanzos-y-salchichas.aspx>

www.gallinablanca.es

Potaje de judías y calabaza



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1 bote de judías pintas
- 1 cebolla
- 4 tomates o Sofrito de Tomate y Cebolla Gallina Blanca
- 500 gr. de calabaza
- 150 gr. de maíz en conserva
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- pimienta
- aceite de oliva
- 1 litro de Caldo de Pollo Gallina Blanca
- arroz para acompañar
- sazónador Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



Calentar el aceite en una cazuela, la cebolla picada, el tomate troceado y añadir el pimentón dulce. Se puede sustituir la cebolla y el tomate por Sofrito de Tomate y Cebolla Gallina Blanca.



Añadir a continuación la calabaza a daditos y sazonar con Avecrem Caldo de Pollo. Incorporar las judías y el maíz.



Regar todo con el Caldo de Pollo Gallina Blanca y dejar cocer 15-20 min. Servir con arroz blanco.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/potaje-de-judias-y-calabaza.aspx>

www.gallinablanca.es

Potaje mareado



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 500 gr. de garbanzos cocidos
- 250 gr. de calabaza
- 250 gr. de berenjenas
- 250 gr. de patatas
- 1 bote de sofrito de cebolla
- 1/2 bote de Tomate Frito Gallina Blanca
- 3 dientes de ajo
- 1 l. de Caldo de Verduras Gallina Blanca
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pollo
- 250 g de judías tiernas
- 1 cucharada de pimentón
- aceite

Preparación paso a paso



Pelar las patatas y cortarlas en cuadraditos. Pelar las berenjenas, cortarlas en cuadraditos, ponerlas en una escurridera y espolvorearlas con sal. Retirar la corteza de la calabaza y cortarla a dados. Limpiar las judías tiernas y partirlas en trocitos.



En una cazuela calentar el aceite y rehogar el sofrito de cebolla y los dientes de ajo pelados y picados, y el Tomate Frito Gallina Blanca. Añadir todas las verduras y rehogarlo todo junto. Sazonar con la pastilla de Avecrem Caldo de Pollo.



Añadir el sofrito a una olla con los garbanzos y el Caldo Gallina Blanca. En una sartén con aceite agregar el pimentón, dar unas vueltas rápidas y verterlo en la olla del potaje, dejando cocer a fuego lento 20 min. hasta que las verduras estén cocidas. Servir caliente.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/potaje--mareado.aspx>

www.gallinablanca.es

Potaje de cocido



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Sopas y Purés



Ingredientes

- 1 l. de Caldo de Cocido Gallina Blanca
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 2 patatas
- 1 rama de menta fresca

Preparación paso a paso



Pelar las patatas y cortarlas a cuadraditos.



Cocerlas en el Caldo de Cocido Gallina Blanca durante unos 15 min. Incorporar los garbanzos escurridos de su jugo, con la rama de menta fresca y cocer 5 min. más.



Servir si se quiere con un poco de huevo duro picadito y pan frito.

Información nutricional

Energía	Grasas	Hidratos	Proteínas
{ 209,19 Kcal. / 876 Kjul. }	12,21 %	66,83 %	20,96 %

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/potaje-de-cocido.aspx>

www.gallinablanca.es

Guisantes a mi manera



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1 kg. de guisantes
- 2 zanahorias
- 1 chorizito de Jabugo
- 1 dl. de aceite
- 1 vasito de vino blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pastilla de AVECREM Cebolla y Ajo
- hierbabuena

Preparación paso a paso



Cortar el chorizo en dados pequeños y estofarlos en el aceite. Añadir las zanahorias cortadas a ruedas y los guisantes



Rehogar durante 5 minutos e incorporar el AVECREM Cebolla y Ajo, el azúcar, la hierbabuena y el vino blanco.



Cocer durante 20 minutos o hasta que estén tiernos los guisantes.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/guisantes-a-mi-manera.aspx>

www.gallinablanca.es

Guisantes al vapor con jamón



20-40 minutos



Para 4 personas



Cereales y Legumbres,



Media



Primer Plato

Verduras



Ingredientes

- 1 kg. de guisantes congelados
- 250 gr. de Jamón
- 1 bote de cebolla frita
- 3 cucharadas de Tomate Frito Gallina Blanca
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso Caldo de Verduras Gallina Blanca
- 2 cucharadas de aceite
- sazónador Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



En una cazuela con el vino y el Caldo de Verduras Gallina Blanca, poner los guisantes. Sazonar con Avecrem, tapar la cacerola y dejar hervir a fuego muy suave.



En una sartén con el aceite, rehogar el Jamón, cortado a trocitos, pero procurando que no se dore. Añadir el sofrito de cebolla, el Tomate Frito Gallina Blanca y el pimentón.



Una vez este el sofrito, pasarlo a la cazuela de los guisantes y dejar hervir lentamente durante unos 3 minutos más. Servir caliente.

Información nutricional

Energía	Grasas	Hidratos	Proteínas
{ 437,72 Kcal. / 1.832 Kjul. }	48,08 %	21,72 %	30,19 %

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/guisantes-al-vapor-con-jamon.aspx>

www.gallinablanca.es

Habas a la catalana



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1 kg. de habas
- 1/2 kg. de bacon
- 1 butifarra negra
- 1 dl. de aceite
- 1 bote de sofrito de cebolla
- 1 bote de Tomate Frito Gallina Blanca
- 2 vasos de vino blanco
- 1 atillo de hierbas aromáticas
- 2 dientes de ajo
- 2 pastillas de Avecrem Caldo de Carne -30% de sal

Preparación paso a paso



Se cuecen las habas en un recipiente con agua y 1 pastilla de Avecrem Caldo de Carne -30% de sal. Cuando están a media cocción, se quita el agua dejando sólo la necesaria para cubrirlas.



En una sartén, se rehogan los dientes de ajo pelados y trinchados, la cebolla picada y el Tomate Frito Gallina Blanca junto con el atillo de hierbas.



Se agrega el vino y se deja evaporar un poco, se añaden las habas con el agua reservada, el bacón a cuadraditos y se sazona con la otra pastilla de Avecrem Caldo de Carne -30% de sal desmenuzada. Se remueve todo dejándolo cocer a fuego lento, hasta que estén tiernas, unos 20 minutos. A media cocción se añade la butifarra negra a ruedas.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/habas-a-la-catalana-5207.aspx>

www.gallinablanca.es

Habitas con panceta



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1 kg. de habas
- 200 gr. de panceta
- 1 cucharada de mantequilla
- 300 cc. de nata líquida
- tomillo
- 1 pastilla de AVECrem Caldo de Carne -30% de sal
- una pizca de sazónador AVECrem Finas Hierbas

Preparación paso a paso



Hervir las habas durante 5 minutos, junto con la pastilla de AVECrem Caldo de Carne -30% de sal. Escurrir y reservar.



Cortar la panceta en tiritas y saltear en cazuela para que tomen color. Incorporar las habitas, el tomillo y la mantequilla. Se pueden incorporar unos taquitos de patata.



Dejar cocer durante 5 minutos y añadir el AVECrem Finas Hierbas y la nata. Cocinar hasta que las habas estén tiernas.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/habitas-con-panceta.aspx>

www.gallinablanca.es

Lentejas a la vinagreta con jamón de pato



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 150 gr. de lentejas pardinas
- 1 cebolla
- 1/2 de ajos
- 1 ramillete de hierbas aromáticas
- 100 gr. de jamón de pato en lonchas.
- 1 pastilla Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- Para el aliño:
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 calabacín pequeño
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cebolleta
- 1 tomate maduro
- 2 cucharadas de vinagre al estragón
- pimienta
- 5 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso



Colocar las lentejas en una cacerola cubiertas de agua con la cebolla, los ajos y el ramillete de hierbas. Cuando rompa el hervor, bajar la llama y proseguir la cocción, sazonándolas cuando estén tiernas con una pastilla de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal. Escurrirlas.



Verter el vinagre en un bote con tapa, salpimentar, tapar y agitar hasta disolver la sal. Agregar el aceite, tapar y agitar de nuevo para emulsionarlo todo.



Cortar la cebolleta, el calabacín, los pimientos y el tomate sin piel ni semillas, en daditos pequeños y agregarlos a la vinagreta. Disponer las lentejas en un plato, colocar encima el jamón y aliñar con la vinagreta.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/lentejas-a-la-vinagreta-con-jamon-de-pato.aspx>

www.gallinablanca.es

Hamburguesas de legumbres



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1/2 kg. de garbanzos cocidos
- 1/4 kg. de guisantes cocidos
- 1 ramita blanca de apio
- 1 cucharada de Avecrem Ajo y Perejil Granulado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 manzana picada
- 50 grs. almendras tostadas
- 1 huevo batido
- pan rallado
- aceite para freír
- 1 bote de Pisto Gallina Blanca

Preparación paso a paso



Si son de bote lava los garbanzos y los guisantes, antes de triturarlos. Saltea la cebolla en aceite y añade el puré de guisantes y garbanzos. Incorpora el apio, la manzana, las almendras y condiméntalo todo con el sazónador Avecrem Ajo y Perejil Granulado.



Con la mezcla, prepara unas hamburguesas. Pásalas primero por harina, el huevo batido y luego por pan rallado. Calienta aceite y dora las hamburguesas en fuego moderado, unos 5 minutos de cada lado. Sirve con Pisto Gallina Blanca, calentándolo en el microondas un par de minutos.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/hamburguesas-de-legumbres.aspx>

www.gallinablanca.es

Hamburguesas de soja



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 3 tazas granos de soja (cocidos y triturados)
- 1 cucharadita orégano
- 1/2 bote de sofrito de cebolla
- 1 cucharada de sazónador Avecrem Ajo y Perejil
- 1/2 taza leche
- 1/2 taza harina de soja
- aceite de oliva

Preparación paso a paso



Remoja los granos de soja durante unas 12 horas. Cuece en una sartén tapada durante 25 minutos a fuego lento, con un poco de aceite y el orégano. Escurre y tritura. Agrega el Sofrito de Cebolla en Trozos, dorada en aceite o en mantequilla.



A la masa obtenida, añade 1 cuchara de Sazonador Avecrem Ajo y Perejil. Mezcla bien y ve agregando la leche que necesite. Con esta masa prepara las hamburguesas utilizando la harina para dar forma. Se pueden dorar a la plancha, freír o rehogarlas en la sartén. Sirve sobre ruedas de tomate.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/hamburguesas-de-soja.aspx>

www.gallinablanca.es

Ensalada de alubias (empedrat)



> de 60 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1 kg. alubias blancas (pueden ser cocidas)
- 200 g. atún en aceite
- 2 tomates de ensalada
- 1 pimiento verde
- 2 huevos duros
- 1 cebolla tierna
- 1/2 vaso aceite de oliva
- 1 cucharadita de Sazonador Avecrem Caldo de Pollo Granulado
- 2 cucharadas vinagre
- 50 g. aceitunas sin hueso
- 50 g. anchoas en aceite

Preparación paso a paso



Pon las alubias a remojo el día anterior. Al día siguiente, colócalas en una olla con abundante agua y deja hervir a fuego lento hasta que estén tiernas, (puedes comprarlas cocidas). Una vez hervidas, aparta del fuego, escurre bien y deja enfriar. Coloca las alubias ya frías en una fuente. En un bol mezcla el tomate cortado en trocitos pequeños y el pimiento y la cebolla finamente picados. Añade el atún desmigado y los huevos duros cortados en taquitos.



Mezcla el aceite, el vinagre y 1 cucharadita de sazón Avecrem Caldo de Pollo Granulado. Vierte esta mezcla sobre las alubias y decora con las aceitunas y los filetes de anchoa. Coloca la fuente en el frigorífico hasta el momento de servir.

Más información en: [http://www.gallinablanca.es/receta/ensalada-de-alubias-\(empedrat\).aspx](http://www.gallinablanca.es/receta/ensalada-de-alubias-(empedrat).aspx)

www.gallinablanca.es

Potaje super rápido



< de 10 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 1 litro de Caldo de Cocido Gallina Blanca
- 1 bote (1/4) garbanzos cocidos
- 200 grs. espinacas congeladas
- 1/2 dl. aceite de oliva
- 1/2 bote de sofrito de cebolla
- 1 diente ajo
- 1 ramita perejil
- 1/2 cucharadita pimentón dulce
- 3 rebanadas pan
- 1 huevo duro

Preparación paso a paso



Saltea Sofrito de Cebolla, deja reducir un poco y retira. Fríe las 2 rebanadas de pan en aceite de oliva y haz un "Majado": machacándolas con el Sofrito de Cebolla, ajo, perejil y la yema del huevo duro.



Pon el Caldo de Cocido Gallina Blanca a calentar en una olla. Incorpora los garbanzos escurridos y lavados, con las espinacas, 1/2 cucharadita de pimentón, y el majado.



Cierra la olla, espera a que suba la válvula, cuenta 1 minuto y apaga. Cuando baje la válvula, abre la olla y sirve con la clara del huevo duro muy picadita por encima.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/potaje-super-rapido.aspx>

www.gallinablanca.es

Alubias rojas guisadas con bacalao



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Cereales y Legumbres



Ingredientes

- 400 gr. de alubias rojas (pueden ser cocidas)
- 700 gr. de bacalao salado
- 2 puerros
- 1 cebolla con 2 clavos de olor
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla en trozos
- 1 vasito de vino blanco seco
- 1 pastilla Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- 1 pizca Sazonador Avecrem Ajo y Perejil
- harina y cebollino

Preparación paso a paso



Remoja las alubias la noche anterior. Escúrrelas y colócalas en una cazuela con la cebolla pelada y pinchada con los clavos de olor. Cubre con agua y añade la pastilla de Avecrem Caldo de Verduras; déjalas cocer durante 90 min.



Pasa el bacalao por harina, previamente desalado al gusto y fríe en aceite caliente. Déjalo escurrir sobre papel de cocina.



En la misma sartén sofríe el puerro picadito e incorpora la cebolla en trozos, el Sazonador Avecrem Ajo y Perejil y el vasito de vino blanco; deja cocer hasta que se evapore y espese un poco.



Incorpora el sofrito sobre las alubias mezcla bien y añade el bacalao frito. Sirve bien caliente, decorado con cebollino picado por encima.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/alubias-rojas-guisadas-con-bacalao.aspx>

www.gallinablanca.es