

Potaje rápido con anillas de calamar

Ingredientes



- 400 gr. garbanzos cocidos (1 Bote)
- 300 gr. espinacas frescas (1bolsa)
- 400 gr. de anillas de calamar o de pota
- 1 patata grande
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas tomate triturado o un tomate maduro
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Una rebanada de pan frito
- Sal
- Aceite de oliva

Elaboración:

Ponemos un fondo de aceite (4 cucharadas) en la olla que vayamos a utilizar y sofreímos los dos ajos y la rebanada de pan, retirando a un mortero donde lo machacaremos y reservaremos.



Picamos la cebolla en trozos pequeños, añadimos una cucharada más de aceite a la olla y pochamos la cebolla. Una vez esté doradita es cuando echamos las dos cucharadas de tomate o el tomate rallado.

Es el momento de añadir las anillas de calamar cortadas en trozos pequeños, al igual que las patatas. Rehogamos unos 5 minutos removiendo con una cuchara de madera, poniendo en este momento la cucharadita de pimentón sin dejar de remover para que no se nos queme.

Añadimos las espinacas y removemos para mezclar todo y por último echamos los garbanzos bien lavados, junto con el majado de pan y ajo. Lo cubrimos todo con agua, añadimos la sal y dejamos tapado que hierva 15 minutos aproximadamente a fuego suave.

NOTA: Comida de puchero sencilla, sana, fácil y rica. De esa que reconforta. Espero os aproveche, seguro os sienta bien.



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: **Cocinar**, **Con placer**