

Cataluña

Tiempo



45'

Raciones



4

Alérgenos



Frutos
secos

Espinacas con garbanzos, pasas y piñones

Ingredientes

1 diente de ajo picado
500 g de espinacas
300 g de garbanzos cocidos
50 g de piñones
50 g de pasas
Sal
Aceite de oliva virgen extra

El plato se puede servir como entrante o como guarnición con cereales como el arroz, el trigo sarraceno o el mijo. También puede utilizar como relleno para empanadas y tartas saladas.

Combinar piñones con uvas pasas con espinacas o /y con garbanzos es una fórmula culinaria muy típica de la gastronomía catalana

Elaboración

1. En un bol pequeño poner las uvas pasas a remojo, cubiertas de agua. Reservar.
2. Tostar ligeramente los piñones en una sartén sin aceite y reservar.
3. Lavar y escurrir las espinacas. Trocearlas y saltearlas en una sartén amplia con un poco de aceite, una pizca de sal y el diente de ajo picado, hasta que se ablanden.
4. Añadir las uvas pasas hidratadas y los garbanzos cocidos, otra pizca de sal y seguir salteando 3 a 4 vueltas.
5. Mezclar con los piñones ligeramente tostados y servir aliñado con un chorrito de aceite de oliva virgen extra

A veces se suele completar esta receta con huevos duros y también podría estar bien con anchoas en salazón o conserva de bonito o caballa.