

Cataluña

Tempo



45'

Racións



4

Alérxenos



Froitos
de casca

Espinacas con garvanzos, pasas e piñóns

Ingredientes

50 g de pasas
50 g de piñóns
1 dente de allo
500 g de espinacas
Aceite de oliva virxe extra
Sal
300 g de garvanzos cocidos

Este prato pódese servir como entrante ou como gornición, con cereais como o arroz, o trigo mouro ou o millo miúdo. Tamén se pode utilizar de recheo para empanadas ou tortas salgadas.

A de combinar piñóns con pasas, con espinacas e/ou con garvanzos é unha fórmula culinaria moi típica da gastronomía catalá

Elaboración

1. Nun cunco pequeno, pomos as pasas de remollo e reservámolas.
2. Torramos lixeiramente os piñóns nunha tixola, sen aceite ningún, e reservámoslos tamén.
3. Pelamos e picamos o allo e lavamos, escorremos e cortamos en anacos as espinacas. Despois, pómoslos a saltear nunha tixola larga cun pouco do aceite e cun chisco de sal.
4. Cando as espinacas se volvan brandas, engadimos as pasas xa hidratadas, os garavanzos cocidos mais outro chisco de sal e seguimos salteando.
5. Cando o salteado estea listo, retirámolo do lume, mesturámolo cos piñóns e servimos o prato cun chorriño de aceite de oliva, tamén virxe extra, por riba.

! A receita adóitase completar con ovos cocidos, pero estaría igual de ben facelo con anchoas ou con bonito ou cabala en conserva.