

Crema de garbanzos con lascas de bacalao



Ingredientes

100 gr de cebolla

200 gr de puerro(solo la parte blanca)

200 gr de calabaza limpia y troceada

100 gr de zanahoria cortada

200 gr de garbanzos cocidos(en conserva) aclarados y escurridos(4 cdas para decorar)

4 quesitos ligth (tipo la vaca que ríe)

1 cta de sal y pimienta al gusto

4 lomos de bacalao fresco, desalao o al punto de sal

4 ó 5 ramitas de cebollino cortado en trozos para adornar

1 cta de comino molido

500 gr de caldo de verduras o agua con pastilla de caldo

Personas: 4 pax

Tiempo total: 37 min

Preparación: 2 min

Cocinado: 35 min

Dificultad: baja

Preparación

Pique la cebolla y el puerro en trozos muy pequeños y sofría en una sartén durante 10 minutos.

Añada la calabaza en trozos, la zanahoria, el comino, los garbanzos rehogue durante 2 minutos. Añada el caldo de verduras o en su lugar el agua con la pastilla de caldo.

Cueza durante 20 minutos.

Espere unos minutos a que baje la temperatura y añada los quesitos. Triture en la batidora.

En un recipiente apto para microondas ponga el bacalao y programe 3 minutos a 600 vatios.

Retire y separe en lascas.

Vierta en cada plato una porción de crema, 1 cda de garbanzos y las lascas de bacalao. Decore con cebollino picado.

Sirva muy caliente.

Crema de garbanzos con lascas de bacalao(thermomix)



Ingredientes

100 gr de cebolla

200 gr de puerro(solo la parte blanca)

200 gr de calabaza limpia y troceada

100 gr de zanahoria cortada

200 gr de garbanzos cocidos(en conserva) aclarados y escurridos(4 cdas para decorar)

4 quesitos ligth (tipo la vaca que ríe)

1 cta de sal y pimienta al gusto

4 lomos de bacalao fresco, desalao o al punto de sal

4 ó 5 ramitas de cebollino cortado en trozos para adornar

1 cta de comino molido

500 gr de caldo de verduras o agua con pastilla de caldo

Personas: 4 pax

Tiempo total: 31 min

Preparación: 0 min

Cocinado: 0 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga en el vaso la cebolla, el puerro y el aceite y trocee 4 seg/vel 4. Con la espátula baje los restos al fondo del vaso y sofría 10 minutos/120º/vel1.

Añada la calabaza, la zanahoria, los garbanzos, el comino, el caldo y la sal o pastilla de verduras.

Sitúe el recipiente varoma en su posición con los lomos de bacalao salpimentados y envueltos en film transparente. Tape el varoma y programe 20 min/varoma/vel1. Retire el varoma y reserve

Espera unos minutos a que baje la temperatura y añada los quesitos y triture 1 min/vel 10.

Vierta en cada plato la crema, 1 cda de garbanzos y el bacalao en lascas. Decore con cebollino picado.

Sirva muy caliente.