



ES\_2016\_Receta reunión comercial lunes - Thermomix (Thermomix TM31)

## POTAJE DE CUARESMA CON LANGOSTINOS



**TIEMPO ACTIVO**  
15 min



**TIEMPO TOTAL**  
50 min



**DIFICULTAD**  
baja



**RACIONES**  
6 raciones



**PRECIO**  
bajo

### INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

- 200 g de langostinos crudos enteros
- 70 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 g de agua
- 130 g de cebolla en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 75 - 80 g de zanahoria en trozos
- 400 g de garbanzos cocidos en conserva (aclarados y escurridos)
- 2 cucharaditas rasas de sal
- 1 cucharada de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 pellizco de comino en grano (opcional)
- 150 g de bacalao en salazón remojado y desalado (migas)
- 120 g de hojas de espinaca frescas

### ACCESORIOS ÚTILES

- colador de malla fina

### VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN



Energía	1047 kJ / 250 kcal
Proteínas	16 g
Hidratos de c.	15 g
Grasa	14 g
Colesterol	52 mg
Fibra	8 g

### PREPARACIÓN

- 1 Pele los langostinos y reserve los cuerpos. Ponga en el vaso las cáscaras y cabezas y 20 g de aceite. Sofría **2 min/120°C/vel 1 (2 min/Varoma/vel 1)**.
- 2 Incorpore el agua y programe **4 min/100°C/vel 1**. Cuele el fumet a través de un colador de malla fina y reserve. Lave el vaso.
- 3 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, la zanahoria y 50 g de aceite. Trocee **2 seg/vel 5** y sofría **8 min/120°C/vel 1 (8 min/Varoma/vel 1)**.
- 4 Incorpore 60 g de garbanzos y 50 g del fumet de langostinos y triture **15 seg/vel 6**.
- 5 Añada el resto de garbanzos y el fumet restante, la sal, el pimentón, el laurel y el comino. Programe **25 min/100°C/vel 1**.
- 6 Agregue el bacalao, los cuerpos de los langostinos y las espinacas. Programe **5 min/100°C/vel 1**. Vierta el potaje en una fuente honda, deje reposar unos minutos y sirva.

### ACCESORIOS THERMOMIX

Cubilete