Guiso de garbanzos a la ribollita

con verduras y picatostes caseros al queso italiano

Vegetariano | Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

9

Garbanzos

Salsa de soja

Caldo vegetal

Queso italiano rallado curado

Zanahoria

Cebolla

Champiñones

Brotes de espinacas

Pan de chapata

Tomate concentrado

Especias italianas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, olla grande, jarra medidora, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos **14)**	340 gramos	680 gramos
Salsa de soja **11) 13)**	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal **10)**	1 sobre	2 sobres
Queso italiano rallado curado* **7)**	25 gramos	50 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Champiñones*	125 gramos	250 gramos
Brotes de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Pan de chapata **13)**	2 unidades	4 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Agua	400 ml	800 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**539 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2538/ 607	471/ 113
Grasas (g)	9,7	1,8
de las cuales saturadas (g)	3,1	0,6
Carbohidratos (g)	78,0	14,5
de los cuales azúcares (g)	11,1	2,1
Proteínas (g)	26,1	4,8
Sal (g)	5,4	1,0

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

1

Prepara los ingredientes

Precalienta el horno a 220ºC. Limpia la mitad de los **champiñones** (doble para 4p) con la ayuda de un paño húmedo. Luego, córtalos por la mitad y haz rodajas finas. Pela y corta la **zanahoria** en dados de 1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pan de chapata** en dados de 1-2 cm.

2

Cocina las verduras

Calienta una olla grande a fuego medio con un chorrito de **aceite**. Cuando esté caliente, agrega los **champiñones** y cocina 1-2 min, removiendo ocasionalmente, hasta que empiecen a dorarse. Agrega la **zanahoria**, la **cebolla** y la mitad de las **especias italianas**. Cocina 4-5 min, hasta que las **verduras** estén tiernas.

CONSEJO: *Calienta bien la olla antes de cocinar los champiñones, así soltarán menos agua.*

3

Prepara el guiso

Agrega a la olla los **garbanzos** sin escurrir y su jugo, el **tomate concentrado**, el **caldo vegetal** en polvo, la **salsa de soja** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Reduce el fuego a medio y cocina 7-8 min, hasta que el **guiso** espese. Luego, agrega la mitad de las **espinacas** (doble para 4p) y cocina 1-2 min, hasta que ablanden y reduzcan su tamaño. **Salpimienta**.

CONSEJO: *Puedes agregar más agua si prefieres el guiso menos espeso.*

4

Hornea los picatostes y emplata

Mientras tanto, coloca los dados de **pan chapata** en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega las **especias italianas** restantes y un chorrito de **aceite** y remueve bien para que el **pan** quede bien aderezado. Agrega la mitad del **queso rallado** sobre los **dados de chapata**. Cocina en mitad del horno 4-6 min, hasta que los **picatostes** estén dorados. Divide el **guiso** en platos hondos. Espolvorea el **queso italiano** restante y cubre con **picatostes** al gusto.

¡Que aproveche!