



Aprender a comer bien
SuSi ToRReS

Arroz con garbanzos y bacalao

Receta saludable

Ingredientes

bacalao desalado

1 cabeza de ajo

1 cebolla

2 cucharadas de tomate frito

1 bote de garbanzos pequeño

arroz

caldo de pescado o agua

azafrán de hebra o cúrcuma

AOVE

Preparación

En primer lugar freímos en el aceite una cabeza de ajo entera, a la que antes habremos hecho un corte alrededor, para que desprenda sabor y aroma. Reservar.

Freímos la cebolla, que tendremos cortada, hasta que quede transparente, a continuación incorporamos los garbanzos y el bacalao, damos unas vueltas hasta integrar con la cebolla, ahora añade el tomate frito y el arroz, que también integraremos con lo anterior

Para terminar agregamos el caldo de pescado y/o agua caliente, en este paso poner el azafrán o cúrcuma, esperamos unos minutos a que todo coja temperatura y seguidamente lo introducimos en el horno que previamente habremos calentado.

Lo dejamos unos 15-20 minutos, se formará una capita tostada por encima y ya estará listo para degustar.