

COCIÑA PARA EMANCIPIADOS

Potaxe de garavanzos

Ingredientes (4 pers):

300 grs. garavanzos de cocción rápida
1 bolsa de espinacas
300 grs. de bacallau desalado
1 cebola
3 dentes de allo
Pan
1 ovo cocido
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

1. Nunha olla exprés con auga fervendo poñer a cebola e os dentes de allo.
2. Engadir o bacallau e os garavanzos.
3. Deixar cocer durante 10 minutos tapada.
4. Engadir as espinacas e deixar cocer outros 10 minutos.
5. Cando os garavanzos comece a estar tenros, sacar o allo, a cebola e o bacallau.
6. Machacar nun morteiro a cebola, o allo, o pan e o ovo cocido. Engadir o puré resultante á pota para espesar.
7. Desmigalar o bacallau e incorporar de novo.
8. Sazonar con sal e deixar cocer ata que estén no seu punto a pouco lume.

ORGANIZA:



Comité Universitario
Campus Ourense

COLABORA:



Asociación cultural
As Ortigas

Utensilios:

Olla exprés
Coitelo
Mortero

Anotacións:

Grid area for notes.