

RECETA DE ESPINACAS CON GARBANZOS



Cristina Vázquez Valle. 2º FPGM.

ÍNDICE

- *Bibliografía - pág 3*
- *Historia del alimento - pág 3*
- *Ingredientes - pág 4*
- *Utensilios - pág 5*
- *Elaboración - pág 6 y 7*
- *Forma industrial - pág 8, 9 y 10*
- *Diferencia entre ambas formas - pág 11*

BIBLIOGRAFÍA

- Quien me ha informado de la receta (**Felicitas Valle Díaz**)
- Donde he buscado su historia
(**<https://huertacamporico.es/index.php/blog-salud/nutricion/espinacas-con-garbanzos-un-plato-con-mucha-historia>**)

HISTORIA DEL ALIMENTO

La historia de las espinacas con garbanzos hunde sus raíces en la tradición árabe de Andalucía. El gusto de esta civilización por las verduras es muy pronunciado, así que ellos fueron los primeros que las trajeron a España, procedentes de Persia, allí donde, según algunos expertos, se cultivó por primera vez.

Su mezcla con los garbanzos tiene su razón de ser en la dificultad de conservación de las verduras. Por ello, los árabes empezaron a mezclarlas con muchas especias y legumbres. Aquí encontramos el origen de esta unión que tanta gloria gastronómica nos ha proporcionado.

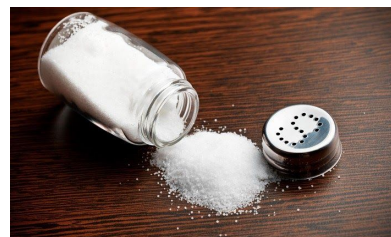
Los siglos XIX y XX fueron decisivos para la popularización de esta receta entre los españoles, pues según los expertos, durante esta época se extendió como una receta imprescindible para la dieta cotidiana durante los meses de Cuaresma. Durante este periodo, en el que una gran mayoría de la población prescindió de la carne, las espinacas con garbanzos se convertían en un aliciente muy importante, además de un aporte nutritivo muy consistente.



INGREDIENTES A USAR

(Para 4 personas)

- 350 gr de garbanzos secos
- 500 gr de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo seco
- 2 rodajas de pan
- 1 c/n de pimentón dulce
- 1 c/n de comino en grano
- 2 c/n soperas de vinagre de vino
- 2 c/n soperas de agua
- 200 mL Aceite de oliva y una pizca de sal



UTENSILIOS A UTILIZAR

- Bol
- Olla
- Cuchillo
- Espumadera
- Sartén
- Batidora



ELABORACIÓN (pasos a seguir)

1º) Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior en un bol con abundante agua fría.

2º) Al día siguiente, ponemos agua en una olla (2 litros) a fuego medio-alto para que hierva.

3º) Lavamos las espinacas con agua fría y les cortamos la zona de las raíces.

4º) Cuando el agua esté hirviendo echamos las espinacas, y dejamos que se cuezan unos 10 minutos a fuego medio.

5º) Cuando estén listas las sacamos con una espumadera, dejamos el agua en la olla para utilizarla para cocer los garbanzos.

6º) Mientras pelamos los ajos y los cortamos en rodajas. Ponemos la sartén a fuego medio con un poco de aceite.

7º) Echamos los ajos a la sartén y lo doramos, reservamos. En la misma sartén doramos las rebanadas de pan y reservamos.

8º) Cuando estén cocidas las espinacas, escurrimos los garbanzos y los echamos en el agua de cocción de las espinacas.

9º) Dejamos los garbanzos entre 1 hora y media y 2 horas, hasta que estén tiernos.

10º) Mientras tanto, ponemos en el recipiente de la batidora, los ajos dorados, el pan, el pimentón, el comino, el vinagre y el agua junto con un poco de sal. Trituramos todo hasta que obtengamos una crema espesa.

11º) Cuando los garbanzos estén casi listos, ponemos en la sartén un poco de aceite junto con las espinacas y lo salteamos a fuego medio 5 minutos.

12º) Añadimos la mezcla de ingredientes a la sartén y cocinamos otros 5 minutos, removemos todo para que queden bien mezclados.

13º) Escurrimos los garbanzos e incorporamos a la sartén y mezclamos con el resto de ingredientes durante otros 5 minutos. Listo.



FORMA INDUSTRIAL



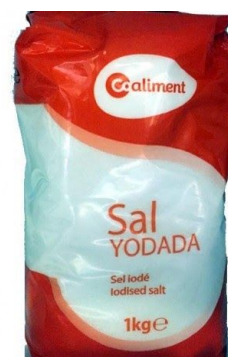
UTENSILIOS A UTILIZAR:

- Olla industrial
- Mezcladora
- Envasadora al vacío



INGREDIENTES A USAR: (Para 50 personas)

- 7 Botes de garbanzos en conserva cocidos
- 1 Kg Paquete de espinacas en porciones
- Ajo, pimentón dulce y comino en polvo
- 2 L Vinagre de manzana
- 2'5 L Aceite de oliva
- 1 Kg de Sal



ELABORACIÓN:

1º) Echamos las conservas de garbanzo cocidos y las espinacas en porciones dentro de la olla industrial junto con el aceite de oliva, el vinagre de manzana y una pizca de sal.

2º) Por otro lado, echamos el ajo en polvo, el pimentón dulce y el comino en polvo en la mezcladora. Procedemos al mezclado de estos ingredientes hasta que obtengamos un líquido espeso.

3º) Después, echamos la mezcla espesa en la olla juntandolo todo y dejarlo cocer a fuego medio.

4º) Cuando esté todo cocido obtendremos las espinacas con garbanzos y las repartiremos en envases.

5º) Pasamos los envases llenos por la envasadora al vacio y listo.



DIFERENCIA ENTRE FORMA CASERA Y FORMA INDUSTRIAL:

- **FORMA CASERA:**

- Se utilizan ingredientes más naturales como: garbanzos secos y espinacas frescas.
- Se utilizan utensilios como: Una olla, un bol, un cuchillo, una espumadera..
- Se elabora de forma más manual.
- No se controla mucho la higiene y normas de calidad.
- No se envasan.
- El aliento es más sano y no tiene echados tantos conservantes y aditivos.
- Se preparan las espinacas y los garbanzos desde el principio.
- Se le añade vinagre de vino.

- **FORMA INDUSTRIAL:**

- Se utilizan ingredientes menos naturales como: garbanzos cocidos en conserva y paquete de espinacas en porciones.
- Se utilizan utensilios como: Olla industrial, mezcladora, envasadora al vacío.
- Se elabora de forma automatizada, con maquinaria.
- Se controla mucho el tema de la higiene y normas de calidad.
- Se envasan en recipientes de plástico.
- El alimento es menos sano porque tienen más aditivos y conservantes.
- Se le añade vinagre de manzana.

