



# POTAJE DE GARBANZOS, ACELGAS, HUEVO Y JAMÓN

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de garbanzos
- 150 g de acelgas
- 150 g de jamón ibérico
- 20 g de aceite de oliva
- 2 g de perejil picado
- 4 unidades de huevo
- 1 unidad de cebolla

## LA PREPARACIÓN

- Coloca los garbanzos en una olla a presión, con 1 cucharada de aceite y cubiertos de agua templada más la mitad de su volumen. Déjalos hervir 30 minutos desde el momento en que arranque el hervor.
- Lava bien las acelgas y córtelas en tiras . Desecha las pencas. Pon a hervir los huevos en un cazo.
- Saltea el jamón después de eliminar la grasa , retíralo y agrega la cebolla rallada y picada muy fina. Cuando la cebolla comience a dorarse añade nuevamente el jamón.
- Destapa la olla a presión y comprueba que tenga el líquido suficiente. Incorpora las acelgas y el sofrito de jamón y cebolla. Remueve bien y sazona



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono<br>58.7 g | Grasas<br>21.3 g    |
| Kcal<br>584                   | Proteínas<br>38.7 g |

ligeramente. Deja cocer a fuego bajo durante 10-15 minutos, hasta que los garbanzos y las acelgas estén a punto.

- Sirve en una fuente honda con los huevos partidos por la mitad .