

## Garavanzos con espinas e bacallau



A nosa amiga María José recomendounos esta sabedora receita que fixemos o outro día na casa e todas quedaron encantadas, e eu tamén. Ela chamoulle potaxe de vixilia e creo que así é coñecida.

### Información nutricional:

#### *Os garavanzos: aliados do corazón*

Os **garavanzos** son un valioso alimento por varias razóns: Son moi ricos en **lecitina** e unha elevada proporción de **fibras solubles** que axudan a retirar o **colesterol** antes de pase ao sangue. Tamén hai que dicir que son as legumes que teñen maior cantidade en **ácido fólico** (vitamina B12). Esta vitamina axuda a diminuír os niveis de homocisteína e así evitar problemas cardíacos. Os garavanzos tamén son ricos en **magnesio**, un bo aliado para manter a elasticidade de veas, capilares e arterias.

Tamén están as espinacas; ricas en **potasio** e **calcio** e nas **vitaminas A, C, E y B9**.

**Ingredientes** (para dúas persoas) *aínda que se pode facer un pouco máis e ter comida para outro momento.*

- 1/2 Kg de garavanzos
- 200g de espinacas
- 250g de bacallau en migas
- 1 ovo
- 1 dente de allo e 1 cebola
- Aceite de oliva, sal e pementón.

## Elaboración

1. Lavamos e poñemos a remollo os garavanzos en auga con sal durante 24 horas.
2. Tamén poñemos a desalar o bacallau.
3. Pasado ese tempo, poñemos a cocer os garavanzos en auga con sal.



4. Ao mesmo tempo poñemos a "pochar" a cebola e os dentes de allo moi picadiños.
5. Cando a cebola esté transparente, engadimos un pouco de pementón e xuntámolo todo cos garavanzos que están a cocer e deixamos que se fagan xuntos uns minutos máis.

Despois de que xa "case" estén cocidos –é este un asunto controvertido pero pode considerarse que é cando lle falten un 15 minutos para facerse- engadimos as espinacas e remexemos para que baixen e se mesturen ben cos garabanzos.

4. Botamos o bacallau, desmenuzado e desalado 24 horas antes, e remexemos deixando cocer até que se fagan. Cocemos os ovos a parte.

5. Cando xa esté todo cocido, servimos e xa no prato engadimos o ovo cocido...a comer!

Bo proveito!