

## Potaje de vigilia

---

En esta lección aprenderás a preparar un “Potaje de Vigilia”, que tiene como protagonistas al garbanzo y al bacalao. Es un potaje con pescado, que se tomaba en Semana Santa cuando la tradición cristiana prohibía el consumo de carne. Te enseñaremos a conseguir el punto de cocción adecuado del garbanzo. Igualmente trabajaremos la consistencia del potaje elaborando un “majao” que haga de elemento de ligazón. Y lo haremos uniendo en un mortero pan tostado, almendra tostada y huevo duro.

## Preparación

---

Remojamos previamente los garbanzos. Cuando estén hidratados los ponemos a cocer en una olla con agua y una pizca de sal. Añadimos una cabeza de ajos, una cebolla claveteada y laurel a los garbanzos. Tapamos y lo dejamos a fuego lento durante unos 50 o 55 minutos. Mientras, hacemos el “majao” triturando en un mortero el diente de ajo, el pan frito, las almendras tostadas, el huevo cocido y una pizca de sal. Pasados los 55 minutos de cocción de los garbanzos sacamos un poco de caldo y lo vertemos en el “majao”, añadiéndole también unas hebras de azafrán. Removemos el majao y lo incorporamos a los garbanzos, para darle consistencia. Adicionamos al guiso las migas de bacalao y las espinacas baby. Colocamos los lomos de bacalao la superficie del guiso. Apagamos el fuego y dejamos que se atempere unos 6 minutos mientras los lomos alcanzan una temperatura aproximada de 45° o 50°. (Se le puede dar algo más de cocción a fuego lento si fuese necesario) Emplatamos al gusto.

## Ingredientes

---

Para 4 personas:

300 gr. de garbanzos

150 gr de espinacas baby

120 gr. de lomos de bacalao

40 gr. de bacalao desmigado

1 Cebolla

1 clavo

2 dientes de ajo

Azafrán

Para el “majao”:

1 rebanada de pan frito

30 gr. de almendras tostadas

1 Huevo cocido

1 diente de ajo

Sal

# Utensilios

---

Olla  
Boles  
Cuchillos  
Mortero  
Pinzas  
Cazos  
Espumadera

## Instructor destacado

---

Sergio Fernández

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

  
**SUPERMERCAD**