

## POTAJE DE HINOJOS

### Ingredientes para 4 personas

- 1 bulbo de hinojo con hojas.
- 250 g. de garbanzos
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 300 g. de judías verdes
- 1 vaso de arroz
- 2 rebanadas de pan Buenas Migas.
- Pimentón dulce
- Clavo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



### Preparación:

- 1º. Poner a cocer los garbanzos que hemos tenido la víspera en remojo con agua caliente, junto con una zanahoria y un puerro. También podemos usar garbanzos cocidos.
- 2º. Cuando estén casi tiernos los garbanzos, agregaremos el bulbo de hinojo cortados en láminas finas con el cuchillo, con hojas incluidas. Y dejaremos que cuezan tranquilamente. Si son cocidos los garbanzos, sólo pondremos a cocer las verduras.
- 3º. En una sartén y con un poco de aceite de oliva virgen extra, freiremos 2 rebanadas de pan y 2 dientes de ajo; reservándolos para después.
- 4º. En ese mismo aceite anterior comenzaremos a rehogar la cebolla y el pimiento picado.
- 5º. Añadiremos estas verduras a la cacerola.
- 6º. Por último, en una jarra dispondremos las rebanadas de pan y los ajos fritos sin piel. Añadiremos una cucharada de pimentón, 1 clavo, sal, pimienta y la zanahoria y el puerro utilizados en la cocción de los garbanzos. Trituraremos ayudándonos con caldo del potaje si fuera necesario.
- 7º. Devolver el "majao" a la cacerola.
- 8º. Limpiar las judías verdes, retirando las hebras laterales y las puntas. Trocear e incorporarlas al potaje junto con el arroz.
- 9º. Probar de sal y dejar cocer hasta que el arroz, como mínimo, esté cocido.

**¡Fácil, sana, rápida y de temporada!**