

Legumbres

Hummus de garbanzos con crudités

2 personas

0-15 minutos

Ingredientes

- Zanahorias
- Pepino
- Apio
- Humus (casero o comprado)
- 1 cucharada de postre de pimentón
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Lavar las verduras y cortarlas en forma de bastón (las verduras pueden ser diferentes a las mencionadas).
2. Añadir el aceite de oliva y el pimentón al humus.

Ensalada de judías blancas con vinagreta

2 personas

10 min preparación

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de dijón
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 bote de judías blancas cocidas
- 1 pimiento verde y 1 rojo
- 1 huevo
- Lata de atún enlatado al natural
- 1 tarrina de queso fresco
- Sal

Preparación

1. Cocer un huevo, pelarlo y trocearlo.
2. Lavar el tomate, la cebolla y el pimiento y trocearlos en pequeños dados.
3. Enjuagar las judías blancas cocidas y añadirlas a un bol con el tomate, el pimiento y el huevo cocido.
4. Añadir atún y queso fresco.
5. Mezclar el vinagre con el aceite de oliva, la sal y la mostaza de dijón y echarla al bol con el resto de los ingredientes. Mezclar y salar al gusto.

Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao

4 personas

40 min preparación

Ingredientes

- 150 g de garbanzos cocidos
- 300 g de bacalao desalado
- 250 g de espinacas frescas
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- Litro y medio de caldo de verduras o de pescado
- 1 Huevo
- 1 cucharada de postre de pimentón (agridulce o dulce)
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

Preparación

1. En un cazo, poner agua a hervir y cocer el huevo.
2. Pelar y picar los dientes de ajo y las cebollas.
3. En una sartén poner aceite a calentar y añadir el ajo y la cebolla a fuego medio-bajo (salar al gusto)
4. Cuando esté pochada, apagar el fuego y dejar atemperar un poco el aceite. Añadir una cucharada de postre de pimentón y remover bien para que se integre con el sofrito. Reservar.
5. Poner una cazuela a fuego medio, añadir el caldo y cuando esté caliente añadir el sofrito. Poco a poco ir añadiendo las espinacas y dejar cocinar durante un par de minutos, rectificar de sal.
6. Desmigar el bacalao en trozos y añadir a la cazuela moviendo “en vaivén” (por las asas) para que se vayan mezclando todos los ingredientes. Bajar a fuego bajo.
7. Añadir los garbanzos para que se integren bien con el resto de ingredientes.
8. Pelar el huevo cocido y cortarlo en pequeños trozos. Añadirlo a la cazuela justo antes de servir en la mesa.

Garbanzos asados

Un tentempié imprescindible, pero también delicioso en ensalada.



8 personas

50 minutos de preparación

Ingredientes

- 800 g de garbanzos en conserva
- 1 cucharada de mezcla de especias (pimienta negra, pimentón, comino o la combinación que más te guste)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- paño de cocina limpio
- papel de horno

Para empezar

1. Precalentar el horno a 210 °C.
2. Enjuagar los garbanzos bajo el grifo de agua fría, escurrirlos en un colador. Extiéndelos sobre un paño de cocina limpio. Sécalos, retira las cáscaras sueltas y vuelva a secar los garbanzos.
3. Mezclar los garbanzos con las especias de tu elección (u otras especias al gusto), el aceite y la sal. Extenderlos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y asarlos durante unos 40 min en el centro del horno. Dar la vuelta a los 15 y 30 minutos. Vigilar los últimos 10 min para que no se oscurezcan demasiado.