

Ensalada de garbanzos crujientes y pepino con salsa de yogur a las hierbas y pan de pita con especias

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

15



Garbanzos



Perejil



Menta



Pepino



Vinagre balsámico



Yogur griego



Pan de pita



Mezcla de especias de Oriente Medio

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, pelador, ensaladera, pincel de silicona, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	680 gramos	1360 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Menta*	½ unidad	1 unidad
Pepino	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Agua para la salsa	20 ml	40 ml
Aceite para la salsa	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	643 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2573/ 615	401/ 96
Grasas (g)	14,3	2,2
de las cuales saturadas (g)	4,2	0,7
Carbohidratos (g)	77,0	12,0
de los cuales azúcares (g)	7,5	1,2
Proteínas (g)	27,1	4,2
Sal (g)	3,7	0,6

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Hornea los garbanzos

Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega la mitad de las **especias de Oriente Medio** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea los **garbanzos** 15-20 min, hasta estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



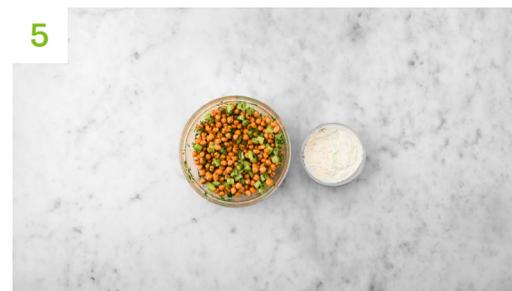
Prepara el aceite de hierbas

Deshoja la mitad de la **menta** y del **perejil** (doble para 4p de ambas hierbas) y reserva una pequeña parte de cada una para el emplatado. En una jarra medidora, agrega la mitad de la **menta** deshojada, el **perejil** deshojado el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y tritura con ayuda de un túrmix.



Prepara el pepino

Pela el **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas y corta el **pepino** en dados de 1 cm. En una ensaladera, mezcla el **pepino**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre balsámico**.



Combina los ingredientes

Cuando los **garbanzos** estén listos, agrégalos a la ensaladera con el **pepino** y mezcla bien. Luego, agrega el **aceite de hierbas** a la ensaladera con los **garbanzos** y el **pepino** y mezcla, de forma que queden cubiertos por el **aceite**. Pica la **menta** restante y agrégala a un bol pequeño. Añade el **yogur**, un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla.



Tuesta el pan de pita

En un bol pequeño, mezcla las **especias de Oriente Medio** restantes con un chorrito de **aceite**. Con un pincel de cocina, agrega la **mezcla de especias** sobre el **pan de pita**. Corta los **panes de pita** por la mitad y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura 7-9 min, hasta que esté crujiente.

CONSEJO: Si no tienes un pincel de cocina, puedes utilizar una cucharilla.



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada de garbanzos y pepino** en platos hondos y agrega encima la **salsa de yogur y menta**. Pica la **menta** y el **perejil** reservado y espolvorea sobre el plato a tu gusto. Sirve el **pan de pita** tostado a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!