

Garbanzos en dos texturas con tomates marinados con pan de pita especiado y salsa de menta

Vegetariano

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

4



Garbanzos



Tomate



Menta



Pan de pita



Comino en polvo



Mezcla de especias de Oriente Medio



Queso crema



Tomate cherry

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, bol grande, jarra medidora, papel de cocina, ensaladera, pincel de silicona, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	760 gramos	1520 gramos
Tomate	2 unidades	4 unidades
Menta*	½ unidad	1 unidad
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	2 sobres	4 sobres
Queso crema* 7)	3 paquetes	6 paquetes
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Agua	25 ml	50 ml
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	670 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3457/ 826	516/ 123
Grasas (g)	18,7	2,8
de las cuales saturadas (g)	7,7	1,1
Carbohidratos (g)	83,0	12,4
de los cuales azúcares (g)	9,7	1,4
Proteínas (g)	30,9	4,6
Sal (g)	5,0	0,8

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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

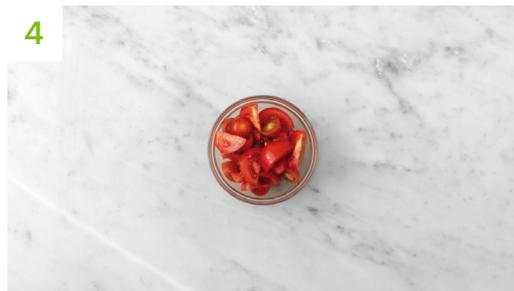
♻️ ¡Recíclame!



Hornea los garbanzos

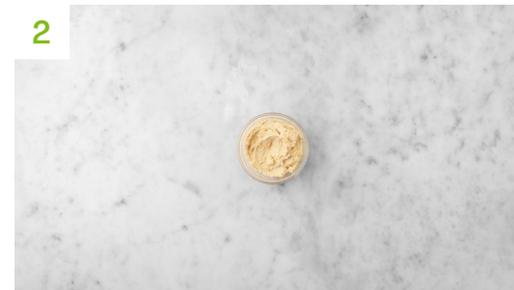
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** sobre un bol con un colador, de manera que conserves su líquido. Seca la mitad de los **garbanzos** y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Espolvorea la mitad de las **especias de Oriente Medio**, la mitad del **comino** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea los **garbanzos** 20-25 min.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



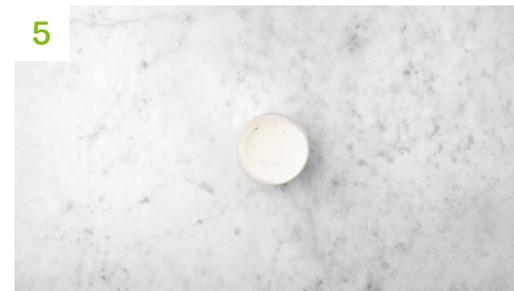
Marina los tomates

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Corta el **tomate** por la mitad, luego, apoya la parte plana y corta cada mitad en 4 gajos. Luego, agrega ambos **tomates** a una ensaladera junto a un chorrito generoso de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla.



Prepara el hummus

En una jarra medidora, agrega los **garbanzos** restantes, el **comino** restante, 40 ml del líquido de los **garbanzos** (doble para 4p), un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir un **hummus** homogéneo y cremoso.



Combina el queso y la menta

Deshoja y pica finamente la mitad de la **menta** (doble para 4p). En un bol, mezcla el **queso crema**, casi toda la **menta** picada, reservando un poco para el emplatado, y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** al gusto.



Hornea el pan de pita

En un bol, mezcla un chorrito de **aceite** con las **especias de Oriente Medio** restantes. Con ayuda de un pincel de cocina, agrega el **aceite** con **especias** sobre los **panes de pita**. Luego, corta los **panes de pita** en trozos de 2 cm y extiéndelos en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura durante 6-10 min, hasta que estén dorados.

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



Emplata y disfruta

Reparte el **hummus** entre los platos, creando una base lisa. Luego, cubre con los **tomates** marinados, el **pan de pita** con **especias** y los **garbanzos** crujientes. Agrega la **salsa de menta** y espolvorea la **menta** restante sobre el plato.

¡Que aproveche!