

Gazpacho con manzana y jamón serrano crujiente con garbanzos asados aderezados

<650 kcal **Rápido**

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

17



Manzana



Lonchas de jamón serrano



Tomate



Pimiento verde italiano



Chalota



Espesias mediterráneas



Garbanzos

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

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, cucharón, bol grande, jarra medidora, papel de cocina, pinzas.

Ingredientes

	2P	4P
Manzana	1 unidad	2 unidades
Lonchas de jamón serrano*	80 gramos	160 gramos
Tomate	4 unidades	8 unidades
Pimiento verde italiano	½ unidad	1 unidad
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Espesias mediterráneas	½ sobre	1 sobre
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Ajo	½ unidad	1 unidad
Agua	180 ml	360 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	516 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2017/ 482	391/ 93
Grasas (g)	8,2	1,6
de las cuales saturadas (g)	2,0	0,4
Carbohidratos (g)	46,2	9,0
de los cuales azúcares (g)	14,1	2,7
Proteínas (g)	22,6	4,4
Sal (g)	3,0	0,6

Alérgenos

14) Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Hornea los garbanzos

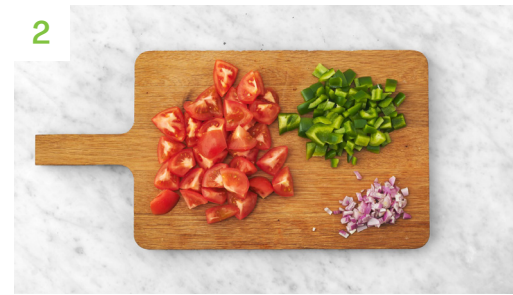
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos con papel de cocina. Coloca la mitad de los **garbanzos** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la mitad de las **espesias mediterráneas** (doble para 4p) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta**, remueve y hornea en el estante superior del horno durante 15-20 min.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Prepara el jamón crujiente

En una bandeja de horno con papel de horno, coloca las **lonchas de jamón serrano**. Cuando los **garbanzos** se hayan horneado 15-20 min, remueve y coloca la bandeja a media altura. Luego, coloca el **jamón serrano** en el estante superior del horno y hornea el **jamón** y los **garbanzos** 7-8 min más, hasta que queden tostados y crujientes. Da la vuelta a las **lonchas de jamón** con unas pinzas a mitad de cocción.



Corta las verduras

Divide el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, corta una mitad (doble para 4p) en dados de 1 cm. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomates** por la mitad y, luego, en trozos grandes. Pela y corta la **chalota** en trozos grandes.



Tritura el gazpacho

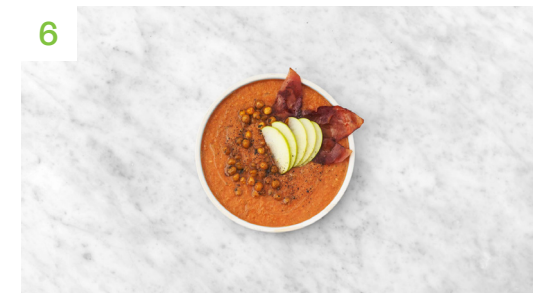
En una jarra medidora, agrega la mitad de los **vegetales** con **garbanzos** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y tritura con un túrmix hasta que quede líquido y homogéneo. Luego, agrega los **garbanzos** y **vegetales** restantes, **sal** al gusto y un chorrito de **aceite** y tritura de nuevo, hasta que quede homogéneo. Con ayuda de un colador fino, cuela el **gazpacho** sobre un bol grande. Presiona con un cucharón para aprovechar el máximo del **gazpacho**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el gazpacho menos espeso.



Combina los ingredientes

Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta la mitad en dados de 1 cm. Corta el resto de **manzana** en gajos finos y reserva hasta el emplatado. En un bol grande, agrega el **pimiento**, el **ajo**, el **tomate**, la **chalota**, la **manzana** a dados, los **garbanzos** restantes y un chorrito generoso de **aceite**. Agrega **sal** y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen. Reserva hasta el paso 5.



Emplata y disfruta

Prueba el **gazpacho con manzana** y rectifica de **sal** y **pimiento**. Luego, sírvelo en platos y añade encima los **garbanzos** asados, el **jamón** crujiente troceado y los gajos de **manzana**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

