

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

Vegetariano

4



Garbanzos



Tomate



Menta



Pan de pita



Comino en polvo



Mezcla de especias de Oriente Medio



Queso crema



Tomate cherry

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, vinagre de vino tinto.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



Atrévete a probar esta fresca receta en la que creamos una base de hummus casero y la cubrimos con un duo de tomates marinados, pan de pita tostado con especias del Medio Oriente y garbanzos asados. Para acabar, agregamos una salsa de menta y queso crema para acompañar el plato.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	780 gramos	1560 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	685 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3502/ 837	511/ 122
Grasas (g)	46,9	6,8
de las cuales saturadas (g)	11,9	1,7
Carbohidratos (g)	83,9	12,2
de los cuales azúcares (g)	9,9	1,4
Proteínas (g)	31,4	4,6
Sal (g)	5,1	0,7

Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

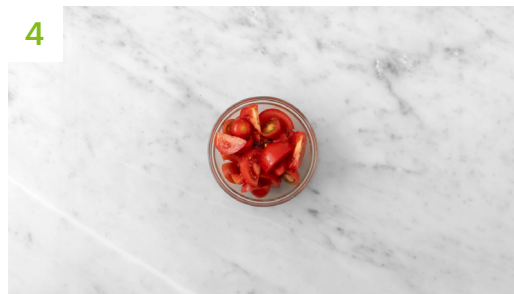
¡Recíclame!



Hornea los garbanzos

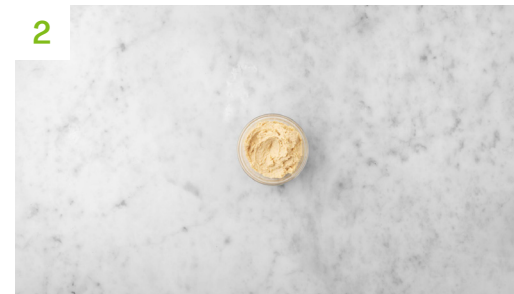
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** sobre un bol, de manera que conserves su líquido. Seca la mitad de los **garbanzos** y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega la mitad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

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Marina los tomates

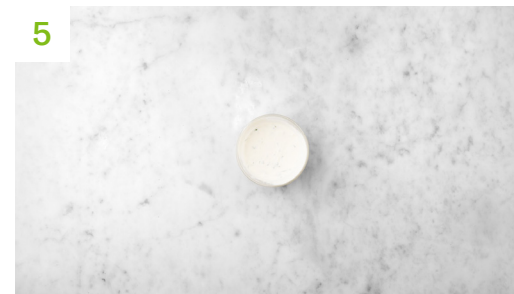
Corta los **tomates cherry** por la mitad. Corta el **tomate** por la mitad, luego, apoya la parte plana y corta cada mitad en 4 gajos. Agrega ambos **tomates** a una ensaladera junto a un chorrito generoso de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y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

SABÍAS QUE: El *aquafaba* es el líquido en el que se han cocido las legumbres, que contiene proteínas y carbohidratos solubles, y se utiliza como una alternativa vegana en pastelería.



Combina el queso y la menta

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



Hornea el pan de pita

En un bol, mezcla un chorrito de **aceite** con las **especias de Medio Oriente** restantes y una pizca de **sal**. 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** maridados, el **pan de pita** con **especias** y los **garbanzos** crujientes. Agrega sobre el plato la **salsa de menta** y la **menta** restante al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

