

Gazpacho con manzana y jamón serrano crujiente con garbanzos asados aderezados

Rápido

20



Manzana



Lonchas de jamón serrano



Tomate



Pimiento verde italiano



Chalota



Espicias italianas



Garbanzos

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



No te preocupes si los garbanzos explotan al hornearse, ¡es normal! De todas maneras, y para evitar sustos, te recomendamos secarlos lo mejor posible antes de asarlos. Este fenómeno ocurre porque el agua de los garbanzos, al exponerse al calor, puede evaporarse y crear presión dentro de estos.

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, 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	2 unidades	4 unidades
Espesias italianas	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	541 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2121/507	392/94
Grasas (g)	37,1	6,9
de las cuales saturadas (g)	6,8	1,2
Carbohidratos (g)	38,2	7,1
de los cuales azúcares (g)	16,0	3,0
Proteínas (g)	24,9	4,6
Sal (g)	3,3	0,6

Alérgenos

14) Sulfitos.

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

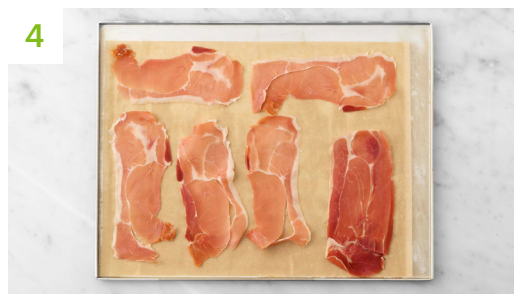
♻️ ¡Recíclame!



Hornea los garbanzos

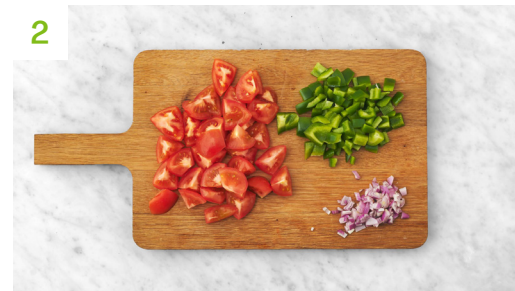
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos con papel de cocina. Coloca la mitad de los **garbanzos** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la mitad de las **espesias italianas**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

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



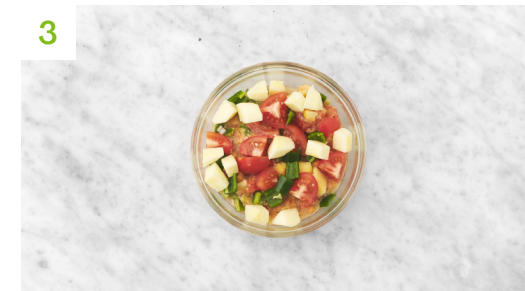
Prepara el jamón crujiente

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.



Combina los ingredientes

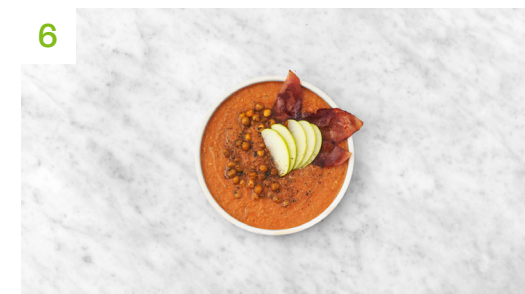
Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta la mitad en dados de 1 cm. Corta el resto de **manzana** en gajos finos y reserva hasta el emplatado. En un bol grande, agrega el **pimiento**, el **ajo**, el **tomate**, la **chalota**, la **manzana** a dados, los **garbanzos** restantes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



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 más agua si prefieres el gazpacho menos espeso.



Emplata y disfruta

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

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.

¡Que aproveche!

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

