

## Garbanzos ensaladeros con cilantro



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Monónimo **Recetizador:** Irene Delafú



**Tiempo:** 2 horas

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

### Descripción:

### Ingredientes para 4 personas :

- 200 g de garbanzos
- 2 tomates
- 200 g de atún en escabeche
- 200 g de pimientos de piquillo
- 2 cogollos de lechuga
- 1 diente de ajo
- Tomillo
- Cilantro molido
- Vinagre
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Preparación:

## **Paso 1**

*Dejar los garbanzos en remojo la noche anterior. Cocer los garbanzos en un fondo de agua con sal y tomillo. Escurrir y reservar. Lavar y cortar en juliana fina los cogollos. Lavar y picar las cebolletas y los tomates. Cortar en tiras los pimientos. Desmigar el atún. Poner todos los ingredientes en la ensaladera con los garbanzos y salpimentar. En un recipiente, mezclar cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, el ajo finamente picado y cilantro. Regar la ensalada con el aliño y servir.*