Sopita fría de garbanzos

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Irene Delafú



Tiempo: 1h y 30min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 100 g de garbanzos
- 200 g de tomates
- 6 dl de caldo de verduras
- 2 dientes de ajo
- 2 dl de yogur natural
- 1 cucharadita de cominos molidos
- 25 ml zumo de limón
- 1 pellizco de cayena
- 40 ml de aceite de oliva
- Cebollino picado para decorar

Preparación:

Paso 1

Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior. Enjuagarlos, escurrirlos y cocerlos en una cacerola con caldo de verduras hasta que estén tiernos. Pelar, despepitar y triturar los tomates. Poner en un recipiente los garbanzos escurridos, el tomate, los ajos, el yogur, el comino y la cayena. Triturar con la batidora y pasar todo por el chino. Añadir el aceite poco a poco a la vez que se sigue batiendo, salpimentar y mezclar con el caldo sobrante de cocer los garbanzos. Reservar la sopa durante 30 minutos en la nevera para que se enfrié bien y se mezclen los sabores.