Garbanzos con pollo

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

Creador: Monónimo **Recetizador:** Carlos Santana



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

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 200 g de garbanzos
- 1 pechuga de pollo
- 1 huevo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 2 tomates
- 1 cebolleta
- 1 pimiento
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de apio
- 100 g de hojas de lechuga variadas
- 1 dl de aceite de oliva virgen
- 40 ml de vinagre
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Poner en remojo los garbanzos la noche anterior. Cocer cubiertos de agua en una cacerola con la zanahoria, el puerro y el apio. Cuando estén tiernos apartar del fuego, colar y dejar enfriar. Desechar las verduras. Cocer el huevo durante 10 minutos. Refrescar, pelar y picar. Hacer el pollo por ambos lados en una plancha caliente. Apartar del fuego, dejar atemperar y cortar en dados. Limpiar y picar finamente: el tomate, la cebolleta, el pimiento y el perejil. Mezclar en un cuenco con el pollo, la sal, la pimienta, el vinagre y el aceite. Poner una ensaladera con los garbanzos, el perejil, el huevo y la vinagreta de pollo. Dejar reposar en la nevera durante 30 minutos. Lavar, trocear y centrifugar las hojas de lechuga. Repartirlas en los platos con la ensalada de garbanzos por encima.