

Garbanzos ensaladeros con cilantro



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

Creador: Monónimo



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.