

Creador: Irene Delafú



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Exótica

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 400 g de garbanzos
- 1 tomate grande
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 12 judías verdes
- 3 dientes de ajo
- 1 puñado de rúcula
- Vinagre
- Agua
- Aceite de girasol
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de pimienta blanca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Perejil picado
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1

Pon los garbanzos a remojo de víspera. En el momento de cocinar, ponlos en la olla rápida con un chorro de aceite y una pizca de sal. Añade la cebolleta, la zanahoria y el puerro. Tapa y cocina durante 25 minutos a partir de que empiece a salir el vapor. Escurre los garbanzos y ponlos a secar en un plato. Para la mezcla de especias: Pela los ajos y machácalos en un mortero con una pizca de sal. Añade los cominos, el tomillo, el

cilantro, la pimienta blanca, el pimentón y un chorro de aceite de girasol. Maja bien y añade el majado al bol de los garbanzos. Espolvorea con perejil picado y con orégano al gusto. Fríe los garbanzos en una sartén con abundante aceite caliente, escúrrelos sobre papel absorbente de cocina y ponlos en un bol. Corta las judías en juliana fina y escáldalas en un cazo con agua y una pizca de sal. Cuando empiece a hervir el agua, retira y resévalas. Pela el tomate, córtalo en dados y ponlos en un bol. Para la vinagreta: mezcla en un bol una pizca de sal, pimienta, un chorrito de vinagre y un buen chorro de aceite. Pon las judías en la base de los platos. Coloca encima el tomate, los garbanzos y la rúcula. Aliña con la vinagreta y sirve.