PICOTEO HECHO EN CASA I

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

Creador: Babanzo **Recetizador:** Chechurue

Tiempo: + de 2 horas
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Tapa
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

He recopilado unas cuantas recetas para usarlas como picoteo en casa, para evitar el comprar bolsas de cosas fritas llenas hasta arriba de Glutamato Monosódico (que están muy ricas, pero por cambiar un poco). Los he puesto en 3 grupos sin ningún orden ni nada establecido, en cada grupo hay 2 recetas de aperitivos hechos al horno (más sano) y 2 de salsas para dipear.

Ingredientes para 4 personas :

- 1. GARBANZOS ESPECIADOS
- 2. SAMOSAS
- 3. TZATZIKI
- 4. GUACAMOLE

Preparación:

Paso 1

GARBANZOS ESPECIADOS - *1 taza de garbanzos. - 2 cucharadas de aceite de oliva. - Sal. - Especias (pimienta molida, comino, pimentón, chile en polvo). 1. Poner los garbanzos en remojo durante 24 horas. 2. Escurrir y echar en una fuente con papel absorvente para secar bien. 3. Poner sobre una fuente de horno y echar el aceite, la sal y las especias. 4. Remover muy bien para que todos los garbanzos queden bien impregnados. 5. Meter al horno a 200 ºC durante 1 hora. 6. Mover pasados 20 minutos, otros 20 minutos y pasados 10 minutos. 7. Sacar a una rejilla y dejar enfriar. **** Las especias pueden ser las que más nos gusten.*

****

Paso 2

SAMOSAS - 450 gr. de puré de patatas. - 280 gr. de guisantes descongelados. - 2 láminas de masa quebrada (460 gr.). - 1/2 cebolla picada. - 1 cucharada de aceite de girasol. - 2 cucharaditas de curry. - Sal y pimienta molida. 1. Calentar el horno a 190 ºC. 2. Cocinar la cebolla en una sartén con el aceite a fuego medio durante unos 10-12 minutos. 3. Añadir el curry, sal y pimienta y cocinar 1 minuto. Echar al puré de patatas y los guisantes. Mover. 4. Cortar la masa en cuadrados del tamaño deseado, poner un poco de la mezcla y doblar la masa formando un triángulo. Sellar. 5. Meter al horno, el tiempo depende del tamaño, pero hasta que estén doradas. **** El relleno puede ser de lo que se quiera ****

Paso 3

TZATZIKI - 2 yogures griegos naturales sin azúcar. - 1 pepino. - 1 cucharada de aceite de oliva. - 2 cucharadas de menta o hierbabuena picada. - 1 diente de ajo. - Zumo de medio limón. - Sal y pimienta. 1. Pelar el pepino y lavarlo bien. Con un rallador fino lo rallamos hasta que quede como un puré. 2. Salar ligeramente y poner en un colador para que vaya soltando el agua. 3. En un bol, mezclar el yogur, el aceite, el ajo picado, el zumo de limón, la menta, sal y pimienta. 4. Incorporar el pepino bien escurrido y mezclar suavemente. 5. Dejar enfriar 1 hora en el frigo.

Paso 4

GUACAMOLE - 2 aguacates. - 1/2 cebolla. - 1 tomate. - 1 lima. - Chile en polvo. - Cilantro. 1. Picar el tomate, la cebolla y los aguacates y echarlos en el vaso de la batidora. 2. Añadir el zumo de la lima, un puñado de cilantro, un poco de chile en polvo y un poco de sal. 3. Batir hasta obtener una crema de textura uniforme. Rectificar de sal y picante. **** Si se quiere un guacamole más rústico, machacar con el tenedor los aguacates y picar la cebolla y el tomate con el cuchillo en trocitos muy chicos. ****