

Ensalada de garbanzos de Jamie Oliver



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

Creador: Monónimo **Recetizador:** jessy baren



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Receta traducida de Jamie Oliver.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 Cebolla roja pequeña pelada
- 1 ó 2 de Chiles rojos frescos sin semillas
- 2 Tomates maduros grandes
- 1 Limón
- Cs de Aceite de oliva virgen extra
- Cs de Sal
- Pimienta negra recién molida
- 400 g de Garbanzos cocidos
- Un puñado de Menta fresca picada
- Un puñado de Albahaca fresca picada
- 100 g de Queso feta

Preparación:

Paso 1

Cortar la cebolla en juliana, después picar los chilis y cortar los tomates en trozos y mezclarlo todo. Colocar todo en un bol grande y rociar con el zumo de medio limón y tres cucharadas de aceite de oliva. Sazonar al gusto. Saltear los garbanzos en una sartén caliente y añadir el 90% de ellos en el bol. Aplastar el resto de los garbanzos y después mezclarlos con los demás. Para servir colocar encima de la mezcla de garbanzos un buen puñado de las hierbas frescas y desmenuzar por encima el queso feta y un poco más de zumo de limón.