Ensalada Vegetariana de Garbanzos

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

Creador: Paco Llull



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
¡También puedes añadir nueces o pasas!

Descripción:

Esta receta acepta casi cualquier ingrediente; desde nueces, pasas o piñones hasta arroz integral o incluso fresas.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 tarro de garbanzos codidos
- 1 tarro de peras en almíbar
- Media calabaza
- Tofu
- 1 bandeja de tomates cherry
- 1 bolsa de rúcula
- Aceite de oliva virgen Carbonell
- 1 pellizco de sal
- Salsa de soja
- Nueces (opcional)
- Pasas (opcional)

Preparación:

Paso 1

Lavar los garbanzos y escurrirlos.

Paso 2

Preparar una fuente apropiada y verter los garbanzos junto con la rúcula, el tofu troceado y los tomates cherry. Echar una pizca de sal.

Paso 3

Verter un chorrito de aceite en una sartén y poner la calabaza pelada y troceada. Dejar que se dore.

Paso 4

Colocar los trozos de calabaza ya dorada encima de la ensalada junto con las peras confitadas. Finalmente, sazonar con salsa de soja. ¡Ya está lista para comer!