

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta Garbanzo rostizado

Ingredientes

- 200 gr garbanzo
- Laurel & tomillo
- Ajo
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal & paprika



S.O.S en la cocina

Pregúntale al chef:

300 726 0375

300 726 0119

312 346 7994

Paso a paso

1. Remojamos el garbanzo por lo menos por 12 horas.
2. Pasado el tiempo escurrimos los garbanzos, los colocamos en olla de presión, le agregamos agua limpia, más o menos el doble de su volumen, agregamos 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 2-3 ramitas de tomillo, lo cocinamos por unos 30 minutos, debe quedar blanda pero los ganos enteros.
3. Escurrimos el agua y dejamos enfriar por completo.
4. Se pueden rostizar en horno o en un sartén en la estufa.
5. Agregamos aceite de oliva, sal, paprika, y horneamos o salteamos por unos 15-20 minutos o hasta que el garbanzo queda tostado y dorado por fuera. Si es necesario ajustamos los sabores al final con sal, pimienta.

