MARÍA



ENSALADAS

Bowl de garbanzos

1 ración

Ingredientes

- Garbanzos cocidos
- Huevo cocido
- Aguacate
- Atún o bonito en conserva
- Nueces
- Lascas de queso
- Aove
- Vinagre de frambuesa
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Orégano
- Pimentón

Elaboración

1. Lavar bien los garbanzos y echarlos en un bol donde se añadirán las especias y un chorrito de aove, y mezclar
2. Añadir los garbanzos a la sartén para dorarlos y que queden crujientes
3. Mientras tanto, cocer un par de huevos durante 8 minutos y sacarlos a agua fría para cortar la cocción
4. Poner los garbanzos en el plato junto con el huevo cocido, el aguacate troceado y el bonito (en mi caso casero) desmenuzado
5. Dar el toque crujiente con las nueces, aliñar con sal en escamas, aove, vinagre de frambuesa y unas lascas de queso

RECOMENDACIONES

Es el bowl más rápido, sencillo y sabroso; cualquier ingrediente que se añada le queda bien.

Hecho con CookNest