

Receta de Ensalada De Garbanzos Con Salsa De Anchoas

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy lunes os dejo esta rica receta de legumbres tan necesarias para tod@s, esta es una forma de prepararlas que resulta muy adecuada en vuestras dietas.

Ingredientes

- Garbanzos hervidos (sobre 400 grs.)
- Cebolleta (una)
- Pimiento verde y rojo (medio de cada)
- Tomates rojos (dos medianos)
- Queso fresco en taquitos (sobre 100grs)
- Maíz (una lata pequeña)
- Aceitunas negras
- Alcaparras
- ~~Receta casera de~~ Receta casera de anchoas: Anchoas de lata (tres o cuatro)
- Almendras picadas (un puñadito)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Pan rallado (20grs)
- Leche (100ml)
- Agua (50ml)
- Aceite de oliva (30ml)
- Vinagre (una cucharadita)
- Pimentón picante (una pizca)
- Pimienta negra (una pizca)

Modo de Preparación

1. Poner en una ensaladera los garbanzos bien escurridos, Picar la cebolleta en trocitos pequeños y poner encima de los garbanzos
2. Picar los pimientos y tomates en trocitos y añadir a los garbanzos
3. Echar las alcaparras, las aceitunas y el maíz y regar todo con un chorrito de aceite de oliva
4. Preparar la salsa poniendo en el vaso de la batidora todos los Ingredientes:, menos las almendras y el queso, triturar bien todo y rociar con ello los garbanzos
5. Por último, poner las almendras picadas y los tacos de queso y estará lista para ser degustada y...buen provecho!!!