

# Ensalada de Garbanzos

Ensalada de Garbanzos, una ensalada diferente, fresca para tomar en verano con todo el aporte de proteína, fibra, vitaminas, hidratos de carbono, magnesio, calcio, fósforo, potasio, hierro.

## ingredientes

- 1/2 Kg de Garbanzos Cocidos
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento Rojo
- 1 Pimiento Verde
- 1 Tomate
- 10 Aceitunas Negras
- 1 ramita de Perejil
- 1 Chorreón de Aceite de Oliva Virgen
- 1 Chorreón de Vinagre de Jerez
- Sal
- Trozos de Bacalao (Opcional)

## elaboración Ensalada de Garbanzos

Si prefieres cocer tu los garbanzos tendrás que haberlos puesto en agua el día anterior y en una olla tradicional deberán cocer entre una hora y una hora y media, si es en una rápida 15 minutos, en ambos casos con su correspondiente sal.

Nosotros partimos de que ya están cocidos los garbanzos.

Cortar todas las verduras en trozos pequeños, cebolla, pimientos y tomate, la ponemos en un bol.

Añadimos los garbanzos, las aceitunas, el aceite de oliva virgen, el vinagre y la sal.

Removemos todo el conjunto y probamos por si hubiese que

rectificar en la cantidad de sal, aceite o vinagre.

Troceamos el perejil y lo ponemos sobre el conjunto, ya tendremos lista nuestra ensalada de garbanzos.

A mi me gusta coger bacalao salado y sacarle unas hebras para ponerlas con la ensalada, si decides probarlo pon menos sal en la ensalada, el bacalao ya está suficientemente salado.

### **Medidas:**

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.

### **Hornos:**

- Como siempre las temperaturas y los tiempos dependerán de cada horno, ajustarlas según veáis vosotros.

### **Terminos:**

- **Espumar** = Retirar con una cuchara o espumadera, la espuma que se forma en la superficie de las cocciones.
- **Desglasar** = disolver los jugos de cocción que quedan pegados en el fondo de las ollas.