

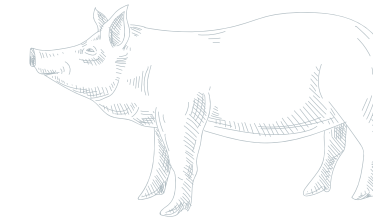


FAST FOOD FAST GOOD

GARBANZOS DE PEDROSILLO MG “MENEAMOS”

INGREDIENTES

- 1 envase de Garbanzos de Pedrosillo MG en conserva
- 200 gr de panceta ibérica
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón picante
- 1 pizca de pimentón picante
- 1 pizca de comino
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- caldo de verduras
- 25 gr de pipas de calabaza



Garbanzo de pedrosillo

r

Extraemos los garbanzos del envase y los escurrimos.

Picamos la panceta en pequeñas tiras con las que elaboraremos los torreznos.

Los cocinamos en el aceite de oliva a fuego bajo para que se vayan confitando lentamente.

Cuando estén tiernos, subimos el fuego y esperamos hasta que suflen y su textura se torne crujiente.

Los sacamos y los escurrimos en papel absorbente.

En el aceite sobrante, que a su vez se habrá mezclado con la propia grasa de los torreznos, cocinamos los dientes de ajo muy picados.

Retiramos del fuego e incorporamos los pimentones y el comino.

Removemos rápidamente para que no se quemen.

Pasamos los garbanzos por la picadora para facilitarnos la tarea posterior, de forma que no queden totalmente triturados.

Añadimos el sofrito a los garbanzos y vamos machacándolos como si fueran unas patatas meneás.

Agregaremos el caldo de verduras necesario, para que la mezcla sea homogénea, pero que aún mantenga pequeños trozos de garbanzo.

Servimos calientes con los torreznos por encima, pipas de calabaza, pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



truco

PODEMOS ELABORAR UNA VERSIÓN MÁS SALUDABLE, RETIRANDO LA GRASA DE FREÍR LOS TORREZNOS Y SUSTITUYÉNDOLA POR ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA NUEVO. ALLÍ MISMO AÑADIREMOS LOS DIENTES DE AJO, EL PIMENTÓN Y EL COMINO, ANTES DE INCORPORARLO A LOS GARBANZOS.