



FAST FOOD FAST GOOD

Garbanzo de Fuentesauco

## SALTEADO DE GARBANZOS DE FUENTESAUICO IGP CON VERDURAS AL WOK

### INGREDIENTES

- 1 envase de garbanzos de Fuentesauico IGP cocidos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla morada
- 100 gr de col,
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 30 gr de brotes de soja
- 4 cucharadas de salsa de soja,
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de vino de Jerez
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- la parte verde de la cebolleta
- 1 trocito de jengibre
- 1 chile
- 2 dientes de ajo
- algas al gusto
- semillas de sésamo al gusto.

r

Extraemos los garbanzos del envase con cuidado de no romperlos.

Picamos las verduras en tiras alargadas.

Calentamos el wok, añadimos el aceite de oliva virgen extra y el aceite de sésamo y seguidamente incorporamos los ajos y el chile picados y el jengibre rallado.

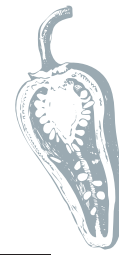
Agregamos al wok los ingredientes según su grado de dureza y los cocinamos a fuego vivo: zanahoria, pimientos, cebolla y col.

Cuando lo tengamos listo y todavía "al dente", incorporamos los garbanzos escurridos y le añadimos la salsa de soja, la salsa de ostras, el vino de Jerez y el verde de la cebolleta picado.

Cocinamos dos minutos más y, de manera opcional, servimos acompañados de ensalada de algas.



verduras



### truco

PARA EXTRAER EL LOS GARBANZOS DEL ENVASE SIN ROMPERLOS, PODEMOS CALENTARLOS AL BAÑO MARÍA. DE ESTA FORMA SALDRÁN SIN APENAS ESFUERZO.

PODEMOS EMPLEAR CUALQUIER TIPO DE VERDURAS Y VEGETALES PARA ELABORAR ESTA RECETA E INCLUSO INCLUIR PROTEÍNAS ANIMALES, INCORPORANDO POLLO, MARISCO O ALGÚN PESCADO AZUL.

