



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.

