

# Tazón de Garbanzos Barbacoa

con Aderezo Griego

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en proteínas

Los garbanzos son legumbres llenas de proteínas, y son la estrella de ésta cena. Asados con salsa barbacoa hasta que se doren y se vuelvan crocantes, se sirven con choclo salteado y cebolla colorada, kale, repollo, y zanahorias. Todo está rociado con aderezo griego a base de yogurt para una terminación hiper cremosa. Queso y cebolla de verdeo decoran el plato.

Contiene: Castañas

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

## Ingredientes en la caja



1 lata de garbanzo



1/4 taza de salsa barbacoa



120 gr de kale



150 gr de zanahoria y repollo



1 lata de choclo



1 cebolla colorada



30 gr de queso



1 cebolla de verdeo



2 cdas. de mezcla de condimentos



1/2 taza de aderezo griego

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén grande
- ✓ Bowl mediano

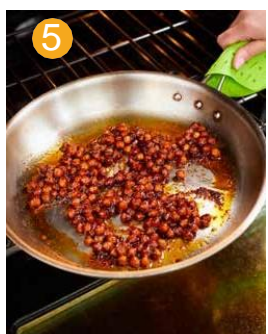
**Nutrición por porción:** Calorías 810 kcal, Grasas 41 g, Carbohidratos 27 g, Proteínas 23 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# Tazón de Garbanzos Barbacoa

con Aderezo Griego



## 1 - Prepará los ingredientes

- Pre calentá el horno a 230 grados.
- Lavá y secá los productos secos.
- Colá y enjuagá los **garbanzos**.
- Retirá y desechá los tallos centrales gruesos de la **kale**. Picá las hojas en pedazos pequeños.
- Pelá y cortá la **cebolla colorada** en rodajas finas.
- Cortá la **cebolla de verdeo** en rodajas finas; desechá el extremo de la raíz.
- Rallá el **repollo** y la **zanahoria**.
- Rallá o cortá en rodajas finas el **queso**.

## 2 - Sazoná los garbanzos

- Colocá los **garbanzos** en un bowl mediano. Rociá con 1 cucharadita de aceite de oliva. Sazoná con la **mezcla de condimentos** aproximadamente ½ cucharadita de sal. Revolvé para cubrir.

## 3 - Cociná los garbanzos

- Calentá 1 ½ cucharada de aceite de oliva en una sartén grande apta para horno\* a fuego medio-alto. Agregá los **garbanzos** a la sartén caliente. Cociná de 4 a 5 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados, revolviendo ocasionalmente.

- Si la sartén está seca, agregá 1-2 cucharaditas de aceite de oliva. Transferí la sartén al horno. Asá unos 10 minutos o hasta que los garbanzos estén ligeramente crocantes, revolviendo a la mitad.

\* Si tu sartén no es apta horno, entonces transferí los garbanzos a una bandeja de horno antes de poner los garbanzos al horno.

## 4 - Cociná los vegetales

- Colocá la **kale** en el bowl que usaste para los garbanzos. Rociá con 2 cucharadas de **aderezo griego**. Sazoná ligeramente con sal. Masajeá hasta que las hojas se ablanden.

- Agregá el **repollo** y **zanahorias**. Ajustá con sal y pimienta a gusto. Mezclá para combinar.

## 5 - Salteá los hongos

- Calentá 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregá el **choclo** y la **cebolla** a la sartén caliente. Sazoná con ¼ de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Cociná de 5 a 6 minutos, o hasta que el choclo esté ligeramente dorado, revolviendo ocasionalmente.

## 6 - Terminá los garbanzos

- Agregá la **salsa barbacoa** y aproximadamente 1 cucharada de agua a la sartén con los **garbanzos**. Revolvé para cubrir. Regresá la sartén al horno. Asá 5-6 minutos o hasta que la salsa se espese.

## 7 - ¡Serví y a disfrutá!

- Dividí la **ensalada de kale** en bowls. Cubrí con **garbanzos asados a la barbacoa**. Apilá el **choclo** y la **cebolla salteados** junto a los garbanzos. Rociá con el **aderezo griego** restante a gusto. Decorá con **queso** y **cebolla de verdeo**, ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear  holaveggiear

