Pita de Garbanzos Shawarma

con Hummus, Crema y Vegetales Frescos

Las pita son un lienzo blanco en la cocina: ¡sus bolsillos huecos permiten un mundo de posibilidades de relleno! Para esta semana, elegimos llenar estos bolsillos de garbanzos crocantes condimentados con shawarma, hummus, crema agria picante y una ensalada de tomate y pepino salpicada de perejil fresco y queso. ¿Pero la mejor parte? ¡Se arman en solo 20 minutos!

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

110 gr de tomate cherry

1 cda. de harina

4 cdas. de hummus

1 lata de garbanzo

2 pan pita

10 gr de perejil

1/2 taza de queso

1 pepino

1 cda. de mezcla de shawarma

6 cdas. de crema agria

Nutrición por porción: Calorías 420 kcal, Grasas 21 g, Carbohidratos 40 g, Proteínas 13 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.

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✔ Colador
- ✔ Sartén
- ✔ Bowl mediano

Comé más plantas.

Pita de Garbanzos Shawarma

con Hummus, Crema y Vegetales Frescos

1 – PREPARÁ LOS PRODUCTOS

• Lavá los **productos frescos**.

• Cortá los **tomates** por la mitad. Cortá el **pepino** a la mitad a lo largo y luego cortá en rodajas finas transversalmente.

• Elegí y cortá las hojas del **perejil**. Desmenuzá con las manos el **queso**.

• Escurrí y enjuagá los **garbanzos**; secalos bien con toallas de papel.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LOS GARBANZOS

• Calentá una capa de medio cm. de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.

• Espolvoreá los **garbanzos** con **harina**; revolvé para cubrir uniformemente.

• Una vez que el aceite esté lo suficientemente caliente como para que una pizca de harina chisporrotee cuando se agrega a la sartén, agregá los **garbanzos rebozados** y tapá. Cociná, destapando para revolver una o dos veces, hasta que estén crocantes, 4-7 minutos (no te preocupes, es natural que los garbanzos revienten un poco).

• Transferí los **garbanzos** a un plato forrado con servilletas de papel; sazoná con las **especias de shawarma**, sal y pimienta.

3 – PREPARÁ LA ENSALADA Y TOSTÁ EL PAN

• Mientras se cocinan los **garbanzos**, en un bowl grande, mezclá los **tomates**, el **pepino**, el **perejil**, el **queso** y un chorrito de aceite de oliva. Condimentá con sal y pimienta.

• Tostá el **pan pita** hasta que estén calientes y flexibles. Cortá a la mitad cada pita en forma transversal para crear bolsillos.

4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Untá el **hummus** y **crema agria** dentro de cada bolsillo de **pita**. Rellená con **garbanzos** y una pequeña cantidad de **ensalada**.

• Dividí los **pita rellenos** entre los platos. Serví con la **ensalada** restante a un lado, ¡ya a comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear