

Brunch: Garbanzos Españoles con Tostadas de Alioli y Salsa Romesco Lista



holaveggie

🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Kids Friendly

En una sola olla, con salsa de romesco lista para usar, te traemos este brunch que te va a llenar de energía, con ingredientes nobles como garbanzo, almendras (en la salsa romesco) y veggies. En 30' tenés tu desayuno/almuerzo/merienda resuelto.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



cebolla
1 un



morrón rojo
1 un



espinaca
120 gr



diente de ajo
1 un



salsa romesco
¼ taza



ciabatta u otro
2 un



tomate en polvo
2 cdas



pimentón ahumado
2 cdas



comino molido
1 cda



lata de garbanzos
1 un



mayonesa vegana
¼ taza

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ bowl pequeño

Nutrición por porción: Calorías 710 kcal, Grasas 33 g, Carbohidratos 78 g, Proteínas 25 g

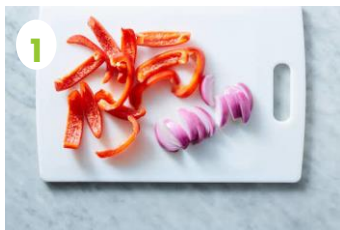
Cocinando para
4

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. 🌱

Brunch: Garbanzos Españoles

con Tostadas de Alioli y Salsa Romesco Lista



1 – COCINÁ LOS AROMÁTICOS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá en rodajas la **cebolla**.
- Cortá el **morrón** en tiras, descartando el centro y el tronco.
- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla**, el **morrón** y una pizca de sal y pimienta y cociná hasta que estén tiernos, de 6 a 8 minutos.
- Agregá el **tomate en polvo**, el **pimentón** y el **comino** y continuá cocinando hasta que esté fragante, de 1 a 2 minutos.



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 – AGREGÁ LOS GARBANZOS Y LA ESPINACA

- Escurrí, enjuagá y agregá los **garbanzos** y 1 (2) taza* de agua y reducí el fuego a bajo. Cociná hasta que todo se haya espesado y el agua se haya reducido, de 8 a 10 minutos.
- Agregá la **espinaca** y revolvé hasta que se ablanden. Sazoná al gusto con sal y pimienta. Retirá del fuego y cubrí para mantener el calor.

* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.



3 – HACÉ EL ALIOLI

- Pelá el **ajo** y picá la **mitad** finamente.
- Agregá la **mayonesa**, el **ajo picado**, 1 (2) cucharadita de vinagre y una pizca de sal y pimienta en un bowl pequeño y revolvé para combinar.



4 – TOSTÁ EL PANCITO

- Cortá el **pan** por la mitad y colocá directamente sobre la rejilla del horno o en una fuente; tostá hasta que esté dorado, de 1 a 2 minutos. Frotale la **mitad de ajo restante** sobre los lados cortados y espolvoreale sal. Cortá cada mitad en dos triángulos.




5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí los **garbanzos españoles** entre los platos.
- Untá el **alioli** sobre las **tostadas**.
- Cubrí con la **salsa romesco**.

¡A comeeeeeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

