

Ensalada de garbanzos



Dedicación : 10 minutos
30 minutos de reposo
Cantidad : 2 raciones

Ingredientes:

- 300 g de garbanzos cocidos
- 2-3 tomates
- 20 g de queso semicurado o curado
- Aceitunas verdes
- Perejil picado
- Pimienta negra

Para la vinagreta:

- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva suave
- 1 cucharada de zumo de limón o de vinagre
- Media cucharilla de mostaza de Dijon

Esta ensalada con los garbanzos como ingrediente principal, contiene vitaminas, minerales, proteínas vegetales... Los garbanzos combaten la anemia, cuidan la salud de nuestro hígado, ayudan a eliminar grasas y nos protegen ante enfermedades cardiovasculares. Nos servirá como entrante o plato principal, está buenísima y además, nos ayudará con nuestra dieta sana.



- 1** Comenzamos picando finamente un diente de ajo. Cortaremos el tomate en dados y prepararemos una **vinagreta** de mostaza con tres partes de **aceite de oliva**, una de **zumo de limón** o vinagre suave, el **ajo** picado y media cucharilla de **mostaza**. Mezclamos hasta que quede una salsa blanquecina y reservamos.
- 2** Preparamos nuestra ensalada distribuyendo los **garbanzos** cocidos en la base. A continuación añadimos la **vinagreta** y mezclamos para que se empapen bien los garbanzos. Dejaremos **reposar unos 30 minutos**.
- 3** Antes de servir añadimos las **aceitunas** picadas, el **tomate** troceado, **perejil** picado, espolvoreamos un poco de **pimienta** y damos el toque salado con unas finas **lonchas de queso semicurado** o curado. Echamos un chorro de **aceite de oliva** virgen y servimos.