

ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

500 gramos de garbanzos (1 frasco de Garbanzo cocido 500grs)

2 hojas de laurel

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 cebolla pequeña

1 Tomate grande

Aceitunas verdes rellenas picadas

Palitos de Cangrejo

Aceite de oliva al gusto

Vinagre de manzana o de vino al gusto

Sal al gusto

Agua

PREPARACIÓN

Para los Garbanzos

(Si no desea utilizar los que vienen en frasco ya preparados)

Calentamos en una olla agua y sal, hasta que este tibia y agregamos los garbanzos, y lo dejamos remojando de 8 a 12 horas.

Una vez pasado ese tiempo cocinamos los garbanzos en una olla con agua, le agregamos la sal y las hojas de laurel, debemos quitarle la espuma 2 ó 3 veces.

Cuando se hayan ablandado le escurrimos el agua y reservamos

Para la Ensalada

Pelamos la cebolla, el tomate y los pimientos (rojo y verde) y cortamos en cuadritos.

Colocamos los garbanzos que teníamos reservados en un bol y le agregamos las legumbres picadas, el aceite de oliva, el vinagre y mezclamos bien.

Se sirve frío.

SUGERENCIA

Si usa los garbanzos de los que vienen en frasco colóquelos en un colador y lávelos con agua fresca para que suelten el líquido que traen.

Atrévase hacer sus propias combinaciones con los ingredientes que más les guste.