

Leguminosas Garbanzos



Macarrones con garbanzos



Ingredientes:

- 300 g de macarrones
- 3 cabezas de lechugas
- 150 g garbanzos cocidos
- 100 g de carne de cerdo picada
- 2 bolsitas de azafrán
- 1 diente de ajo
- 1 ramillete de romero
- 1 o 2 cazos de caldo vegetal de pollo
- 4 cucharas de aceite extra virgen
- Sal y pimienta

Procedimiento:

Lave la lechuga y córtela en pequeñas tiras. Escurre los garbanzos y colóquese en la sartén con el aceite, el ajo y el romero. Coloque la mitad de los garbanzos en un cuenco con el azafrán y una cuchara de caldo; pase con la batidora para obtener una pasta fluida. Añada las tiras de lechugas y la carne picada con los garbanzos que quedaban en la sartén. Fría un par de minutos, quite el ajo, añada una cuchara de caldo y cueza durante aproximadamente 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Agregue sal y pimienta. Fusione con la pasta de garbanzo, mezcle todo concienzudamente; si la salsa es demasiada espesa, añada un poco de caldo de pollo caliente. Al mismo tiempo, hervir los macarrones en agua hirviendo y salada, escurrir. Servir con la salsa.

Garbanzos con espinacas



Ingredientes:

- 1 kg de garbanzos en remojo
- 1 kg de espinacas
- 1 tomate
- 2 cebollas
- Laurel y ajo
- 2 huevos duros

Procedimiento:

Realice un sofrito de cebolla y tomate con el laurel y el ajo. Limpie las espinacas y añádalas al sofrito, cubrir de agua. Cuando empiece a hervir, añada los garbanzos remojados. Deje cocer durante 2 horas. Hierva los huevos y utilízarlos para decorar el plato.

Garbanzos con mejillones



Ingredientes:

- 400 g de garbanzos
- 16 mejillones
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal
- Agua
- Aceite de oliva virgen
- 4 cucharadas de manzanilla o palo cortado

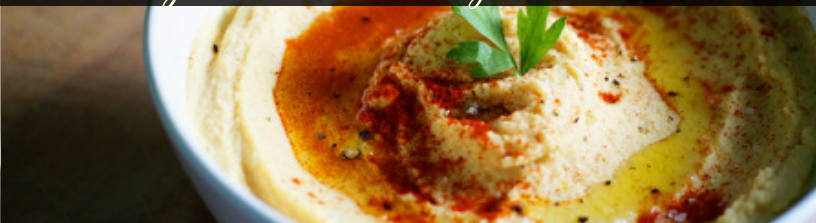
Procedimiento:

Deje los garbanzos en remojo la víspera. En una cazuela con agua hirviendo y sal mezcle los garbanzos con las zanahorias cortadas en rodajas, la cebolla picada, el caldo de pescado y un chorro de aceite de oliva.

Cueza hasta que los garbanzos estén tiernos (desespumando de vez en cuando). A parte cueza los mejillones y se reserve.

Dore los ajos y añada los mejillones y las zanahorias bien escurridos, para terminar agregue el vino y el perejil, deje evaporar y sirva muy caliente.

Puré de garbanzo al curry



Ingredientes:

- 500 g de garbanzos cocidos y en puré con la batidora
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva
- 3 cucharas soperas de puré de sésamo
- 1 cucharadita de curry
- 2 cucharas soperas de cebollina fresca picada muy fina
- Sal
- Agua

Procedimiento:

En un cuenco ponga agua, sal, el curry, el aceite de oliva, el puré de semillas de sésamo y la cebollina.

Añada el puré de garbanzos y mezclar todo con un poco de agua con el objetivo de obtener un puré espeso.

Leguminosas Garbanzos



Garbanzos a la francesa



Ingredientes:

- 1 cucharada aceite de olivo
- 1 taza de cebolla amarilla picada
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- ½ cucharadita de cilantro picado
- 2 tazas de harina de garbanzo
- 4 tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal
- Aceite para freír

Procedimiento:

En una olla a fuego medio, saltee la cebolla hasta cristalizar. Añada el ajo picado, el tomillo, el cilantro y la mitad de la sal. Saltee durante 3 min. Añada agua, la sal restante junto con la harina de garbanzo. Hierva y continúe revolviendo hasta que la mezcla espese. Esparza la mezcla en una charola de vidrio con una hoja para hornear bien aceitada, cubra con otra hoja y tape la charola con plástico y deje enfriar por 4 horas. Corte en pedazos manejables y póngalas a freír en aceite caliente hasta que se tornen doradas. Pueden ser cortados en diferentes formas. De preferencia prepare la masa un día antes y póngala a freír momentos antes de servirla.

Chilli de garbanzo



Ingredientes:

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 1 ½ cds de aceite de canola
- 1 rasa de lentejas enjuagadas
- 1 taza de papas en cubitos
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 pimiento sin semillas y picado
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 ½ tazas de agua
- 2 cucharadita de caldo de carne
- 500gr de puré de tomate
- 400gr de garbanzos cocidos
- Chile al gusto
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

En una olla cocine la cebolla y el ajo por 4 min. Añada las lentejas y revuelva para cubrir las de aceite. Añada las papas, zanahoria, chile, pimiento, chile en polvo, agua, saborizante de caldo de carne. Una vez este hirviendo, reduzca el fuego, cubra y cocina por 25 min. Añada jitomate picado y después el puré de tomate, los garbanzos y el pimiento. Cocine por otros 15 min. Sazone al gusto con chile, sal y pimienta.

Curry de garbanzos y espinacas



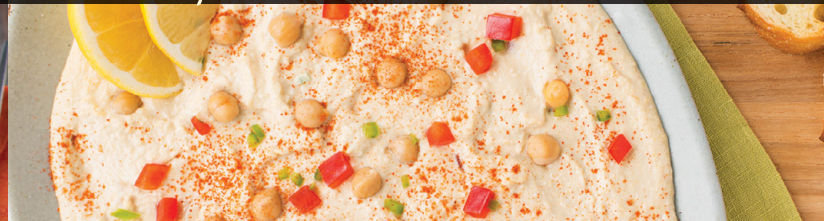
Ingredientes:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cebollas medianas picadas finamente
- 3 dientes de ajo picados
- 2 jitomates picados
- 3 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de curry en polvo
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 tazas de espinacas picadas
- ½ taza pasa remojadas en agua caliente

Procedimiento:

Caliente la mantequilla en una sartén grande, añada las cebollas y saltee hasta cristalizar, añada el ajo y el jitomate. Cocine a fuego lento hasta que los jitomates se suavicen. En un bowl mediano, combine la harina y el polvo de curry. Revuelva en la mezcla de la cebolla. Cocine hasta crear una pasta espesa. A fuego medio, añada gradualmente el caldo de vegetales, los garbanzos y las espinacas, revuelva regularmente. Añada las pasas y cocine hasta que obtenga la consistencia deseada. Sirva sobre arroz o con pescado.

Hummus picante



Ingredientes:

- 450gr de garbanzos cocido
- 6 cucharadas de tahini
- 6 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de yogurt natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta roja
- ¼ de taza de jalapeños picados
- ¼ de taza de pimientos

Procedimiento:

En un procesador de alimentos, haga puré los garbanzos, el tahini, el jugo de limón, el yogurt y el aceite hasta tener una mezcla suave. Añada agua si es necesario para tener una consistencia cremosa.

Mueva el puré a un bowl mediano, añada el ajo, el comino, la pimienta roja, el jalapeño y el pimiento, sazone con sal y pimienta.

Cubra y refrigere de 2 a 4 horas para que se mezclen los sabores. Espolvoree con pimienta roja antes de servir.

Leguminosas Garbanzos



Garbanzos con bacalao y alcachofas



Ingredientes:

- 2 cebolletas
- 1 puerro
- 1 pimiento verde
- 50 g de garbanzo americano
- cucharadita de hebras de azafrán
- 4 lomos de bacalao desalado de 150 g cada uno
- 4 corazones de alcachofas
- Sal

Procedimiento:

Deje los garbanzos en remojo de 4 a 6 horas (dependiendo de la dureza del garbanzo). Limpie las cebolletas, el puerro y el pimiento y corte todo por la mitad.

Escurre los garbanzos y póngalos en una olla a presión junto con las verduras. Cubra con agua y cueza a fuego medio durante una hora. Quite las verduras y pase el caldo con los garbanzos a una cazuela. Añada las hebras de azafrán y rectificar de sal. Introduzca los lomos de bacalao con la piel hacia arriba y deje cocer unos 3 minutos con la cazuela tapada. Retire del fuego y deje reposar.

Mientras lamine las alcachofas y póngalas a freír en una sartén con el aceite caliente hasta que estén crujientes. Escurre sobre papel absorbente. Disponga los garbanzos en la base del plato y encima coloque un lomo de bacalao por persona. Acabe de acompañar con las láminas fritas de alcachofa. Sirva.

Crumble de espinacas y garbanzos



Ingredientes:

- 2 papas
- 150 g de espinacas
- 100 g de queso Idiazábal
- 250 g de garbanzos pedrosillano USA cocidos
- 40 g de queso parmesano rallado
- 1 puñado de perejil picado
- 60 g de grisesines
- Mantequilla o aceite de oliva
- Sal
- 4 huevos

Procedimiento:

Cueza las patatas con piel, al vapor o hiévalas hasta que estén tiernas. Deje entibiar, pele y corte en rodajas.

Lave las hojas de espinacas y déjelas escaldar un par de minutos en agua hirviendo, luego escurre y trocee. Ralle el queso Idiazábal.

Caliente el horno a 180°C. Barnice con mantequilla o con aceite de oliva 4 cazuelitas para horno. En el fondo coloque rodajas de patata, a continuación esparza un poco de Idiazábal, reparta los garbanzos pedrosillano y cubra con las espinacas. En un cuenco mezcle el perejil picado con el queso, los grisesines deshechos y dos cucharadas de aceite. Reparta sobre las cazuelas cubriendo la superficie.

Hornee hasta que se dore. Mientras tanto prepare los huevos, póngalos en un cazo con agua fría y una pizca de sal y cuezalos durante 4 minutos a partir del punto de hervor.

Sirva los crumble con el huevo pasado por agua.

Tarta de pasta de garbanzos y verduras



Ingredientes:

- 1 cebolla blanca pequeña
- Aceite de oliva extra virgen
- 500 g de garbanzos USA cocidos
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cebolla morada
- 5 espárragos verdes
- 2 tomates
- 4 cuartos de alcachofa
- Salsa de soja
- 1 cucharada de mostaza
- Media cucharada de miel

Procedimiento:

Pele y pique la cebolla blanca; rehogarla en una sartén con el orégano y un chorrito de aceite de oliva hasta dorarla. Triturela junto con 400 g de garbanzos pedrosillano USA y medio vaso de agua como para tener una crema espesa. Reserve. Limpie y corte las verduras: la cebolla roja en aros, el calabacín en rodajas, los espárragos en trozos y los tomates en cuartos. Barnice todo (también los cuartos de alcachofa) con una mezcla de aceite de oliva y salsa de soja y páselas por la plancha bien caliente. Caliente el horno a 180° C. Extienda la masa quebrada sobre la mesa enharinada y tapice con ella un molde antiadherente para tarta de 22 o 24 cm de diámetro. Pinche el fondo con un tenedor y hornee unos 7-8 minutos; retire y cubra el fondo con la pasta de garbanzos, disponga las verduras grilladas y los garbanzos. Mezcle la mostaza con la miel y barnice las verduras. Hornee la tarta unos 15 minutos o hasta que los bordes de la masa se vean dorados. Retire, deje entibiar. Sirva.

Cocido madrileño



Ingredientes:

- 500 g de garbanzos (a remojo la víspera con un puñadito de sal gorda)
- 500 g de morcillo de vaca
- 100 g de tocino saladillo (ibérico)
- 1 hueso de rodilla y otro de caña
- 1 cuarto de pollo o gallina
- 100 gramos jamón serrano
- 1 cebolla
- 3 o 4 zanahorias
- 1 nabo
- 1 morcilla de cebolla
- 1 chorizo
- 1 repollo
- 2 o 3 patatas
- 4 cucharadas de pan molido
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 a 2 clavos de especia
- Sal
- Aceite para freír
- Fideos para la sopa (opcional)

Procedimiento:

Cueza en un puchero con 3L de agua las carnes y huesos, espume bien antes de meter los garbanzos y las verduras del caldo a la olla. El agua debe cubrir todo. Espere que vuelva el hervor y vuelva a espumar. Baje el fuego para que el cocido se haga lentamente el tiempo necesario (2-3 horas). Mientras, limpie, pele y lave las patatas y el repollo y póngalos a cocer en agua salada.

Haga los rellenos con el pan rallado, el huevo, un poco de caldo del cocido, el ajo picado y el perejil. A veces se añade a esta pasta el tuétano de los huesos de caña. Forme una pasta suave y pongala a freír en forma de croquetas en el aceite bien caliente. Añádalos al caldo un rato antes de terminar el cocido, cuando los garbanzos ya abran el pico es porque casi están en su punto.