

ENSALADA CON GARBANZOS ROSTIZADOS CON MIEL

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes:

Garbanzos con miel:

- 1 lata (15 oz.) de garbanzos
- 3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen, dividido
- 2 cucharaditas de miel
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- ¼ cucharadita canela

Para hacer la ensalada:

- 4 a 5 tazas de lechuga romana cortada*
- 2 tazas de tomates cherry, cortados a la mitad*
- 1 taza de maíz fresco o enlatado
- 1 aguacate grande (o 2 pequeños) maduros, en cubos
- 1 taza de queso feta, cortado en cubos

Para hacer el aderezo cremoso:

- 3 cucharadas de yogurt griego natural con toda la grasa
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de cebollín fresco picado
- 1 diente de ajo, triturado
- 2 cucharaditas de miel
- ½ cucharadita de sal y pimienta negra

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Coloca los garbanzos en un colador y enjuaga bien; transfiere los garbanzos a una pedazo de papel toalla grande o a una toalla de cocina limpia y seca, y dobla la mitad de la toalla sobre los garbanzos, frota suavemente los garbanzos para liberar las pieles sueltas. (No tienes que quitar todas las pieles, solo las sueltas).
3. Una vez secos, transfiere los garbanzos a una bandeja para hornear y mezcla con 2 cucharaditas. del aceite de oliva, y sal. Hornearlos durante 40

minutos, agitando la bandeja cada 15 minutos y vigilando bien hacia el final para que no se quemen.

4. Mientras tanto, prepara el glaseado de miel combinando en un recipiente pequeño la cucharadita restante de aceite de oliva, la miel, mostaza Dijon y canela, mezclar bien.
5. Retira los garbanzos del horno y mezcla con el glaseado de miel; una vez que estén bien cubiertos, apaga el horno, regresa los garbanzos al horno con la puerta entreabierta y déjelos reposar durante 20 minutos. Retira del horno y deja que los garbanzos se enfríen completamente a temperatura ambiente. (¡Aquí es cuando se vuelven crujientes!)
6. Mientras tanto, prepara el aderezo cremoso combinando en un recipiente pequeño el yogurt, aceite de oliva, jugo de limón, cebollín, ajo, miel, sal y pimienta; revuelve para combinar, ajustar de sal y pimienta de acuerdo a tu gusto. Si lo quieres más líquido, agrega unas cucharaditas de agua hasta alcanzar la consistencia deseada.
7. En un recipiente grande para ensalada, agrega los ingredientes de la ensalada: lechuga, tomates, maíz, aguacate y el queso feta, incorpora la mitad de los garbanzos y la mitad del aderezo; mezcla para combinar. Adorna con los garbanzos restantes y rocíe el aderezo restante por encima. Servir inmediatamente y a disfrutar de esta delicia.

Notas:

*Los garbanzos se pueden hacer un día antes, sin embargo, no se mantienen crujientes por mucho más tiempo. Almacenar en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

*Si eres vegano, cambiala miel por jarabe de arce, el yogurt griego por yogurt vegetal y el queso feta por tu queso vegetal favorito (u omite por completo).

*La lechuga romano es super crujiente pero claro que puedes usar la lechuga que tengas disponible y el tomate cherry es más dulce pero puedes sustituirlo por tomate grande cortado en pedazos pequeños.