

ENSALADA DE GARBANZO ADOBADO + QUESO FETA

Posted on 2 septiembre, 2020 by Regina Villarreal



Categories: [Ensaladas](#), [Entradas](#), [Plato Fuerte](#), [Recetas](#)

Tags: [aderezos](#), [ensalada](#), [ensalada con queso feta](#), [ensalada fresca](#), [ensalada vegana](#), [garbanzo](#), [garbanzos](#), [queso feta](#), [receta de ensalada](#)



INGREDIENTES:**PARA LA ENSALADA:**

- 3-4 tazas de hojas verdes (mezcla de lechugas + espinaca + arúgula)
- 1 taza de tomate cherry partidos a la mitad
- 1 aguacate en cubos
- ½ cebolla morada en julianas
- 1/3 taza de queso feta

GARBANZOS ADOBADOS:

- 2 tazas de garbanzos picantes
- 1 C. aceite de oliva extra-virgen prensado en frío
- 2 C. [ADOBO MAESTRO GREENHOUSE](#)

ADEREZO MEDITERRÁNEO:

- 3 C. aceite de oliva extra-virgen prensado en frío
- 1 pieza jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 c. [HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE](#)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Remojar los garbanzos en agua 12 horas (toda la noche). Enjuagar y cocer en agua con un poquito de sal de mar y un diente de ajo. Aproximadamente 40 minutos
2. Ya cocidos los garbanzos saltearlos en un sartén con el aceite de oliva y el [ADOBO MAESTRO GREENHOUSE](#) a que queden tostaditos. (poner en el sartén los garbanzos antes de que se caliente demasiado el aceite de oliva)
3. Para el aderezo colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar muy bien (o en licuadora)
4. Mezclar en un tazón las hojas verdes con los tomates cherry, el aguacate y la cebolla morada. Incorporar aderezo y revolver.

5. Servir los garbanzos y el queso feta encima de la ensalada.

AGREGA VIDA A TU COMIDA

