

ENSALADA DE GARBANZOS OTOÑAL PARA MILLENNIALS

DATOS DEL PARTICIPANTE

Nombre y apellidos: Cristina Pérez Recalde
(FAGOR EDERLAN)

INGREDIENTES (4 pax)	
CANTIDAD	NOMBRE
40g	Canónigos
12-15	Castañas
40g	Escarola
8-10	Espárragos trigueros
200g	Garbanzos
1	Granada
1	Maíz
18-20	Nueces
100g	Ventresca de bonito
40g	Rúcula
3	Zanahorias

Nivel y tiempo de elaboración: Fácil, 35-40 minutos

Productos de temporada: Sí

Precio: 12,8€ /// 3,20€/ración

Datos de interés:

- La receta está dirigida a las y los *millennials* - jóvenes que acostumbramos a comer fuera de casa, con el fin de demostrar que “comer de tupper” no requiere grandes dotes culinarias y que, además, resulta una opción estupenda de comer rico y saludable.
- También hemos tenido en cuenta la época del año (otoño), por lo que hemos tratado de incluir alimentos que nos ayuden a combatir la caída y rotura de cabello y uñas (frutos secos, zanahorias, legumbres).
- En la medida de lo posible, hemos procurado comprar productos locales (KMO) y de temporada.

PROCEDIMIENTO DE ELABORACION

1. Cocer el maíz y los garbanzos. Para facilitar la cocción de estos últimos, la noche anterior podemos dejarlos a remojo en un bol con agua.
2. Saltear los espárragos trigueros y envolver las castañas en hojas de periódico para seguidamente meterlas al microondas durante un minuto.
3. Pelar y trocear las castañas, granada, zanahoria y nueces.
4. Lavar y cortar la escarola, los brotes de rúcula y los canónigos
5. Añadir las ventrescas de bonito. Como el producto se conserva en aceite, prescindiremos de él a la hora de preparar el aliño, por lo que solamente usaremos vinagre de Módena y una pizca de sal. ¡QUE APROVECHE!

IMAGENES



MILLENNIALENTZAKO UDAZKENEKO TXITXIRIO ENTSALADA

PARTE HARTZAILEAREN DATUAK

Izena eta abizenak: Cristina Pérez Recalde
(FAGOR EDERLAN)

OSAGAIK (4 lagunentzat)	
KOPU	IZENA
40g	Ardi-mihiak
12-15 ale	Gaztainak
40g	Eskarola
8-10 a.	Gari-zainzuriak
200g	Txitxirioak
1 a.	Granada
1 a.	Artoa
18-20 a.	Intxaurrak
100g	Hegaluze-mendrezka
40g	Errukula
3 a.	Azenarioak

Zailtasun-maila eta prestaketa denbora: Erraza, 35-40 minutu

Garaiko produktuak: Bai

Prezioa: 12,8€ /// 3,20€ errazio bakoitzeko

Datu interesgarriak:

- Gure errezeta etxetik kanpo jateko ohitura duten *millennialei* (gazteei) zuzenduta dago eta, hildo horretatik, *tupperra* eramatearen abantailak (sukaldaritza erraz, gozo eta osasuntsua) azpimarratu nahi izan ditugu.
- Udazkenaren nondik norakoak kontuan hartu ditugu ere; hori dela eta, ilea eta azkazalen erorketari aurre egiteko produktuak gehitu ditugu (fruitu lehorrak, azenarioak, lekaleak).
- Ahal den heinean, garaiko eta bertako produktuak (KM0) erosi ditugu.

ERREZETA LANTZEKO PROZEDURA

1. Artoa eta txitxirioak egosi. Egoketa errazteko, txitxirioak prestatu aurretik gau osoa uretan beratzen eduki.
2. Gari-zainzuriak salteatu eta gaztainak egunkari-orrietan bildu. Horren ostean, gaztainak mikrouhinean sartu (minutu bat).
3. Gaztainak, granada, azenarioa eta intxaurrak zuritu eta zatitu.
4. Eskarola, ardi-mihiak eta errukula garbitu eta zatitu.
5. Hegaluzemendrezka zatitu. Produktu hau olioan kontserbatzen denez, ez dugu oliorik erabiliko ongailuan. Hortaz, ongailuak Modenako ozpina eta gatz-apur bat baino ez eramango ditu.

IRUDIAK

