



# Ensalada de garbanzos con queso griego y langostinos

con queso griego, quinoa y vinagreta de miel y ajo asado

Preparación en 15'

Preparation time : 25 min.



What did you think of this recipe?  
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.  
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/ensalada-de-garbanzos-con-queso-griego-y-langostinos-100>

Detach me! \_\_\_\_\_

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Colador, Bol grande, Cazo con tapa, Varillas, Bol pequeño, Fuente para el horno

Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                            | 2p  | 4p  | 6p   |
|---------------------------------------|-----|-----|------|
| Garbanzos (gramo(s))                  | 380 | 760 | 1140 |
| Pimentón ahumado (sobre(s))           | 1   | 2   | 3    |
| Quinoa tricolor (gramo(s))            | 150 | 300 | 450  |
| Menta (unidad(es))                    | ½   | 1   | 1½   |
| Queso griego (gramo(s))               | 100 | 200 | 300  |
| Tomate (unidad(es))                   | 1   | 2   | 3    |
| Canónigos (gramo(s))                  | 50  | 100 | 150  |
| Crema de vinagre balsámico (sobre(s)) | 1   | 2   | 3    |
| Miel (paquete)                        | 1   | 2   | 3    |
| Langostinos (gramo(s))                | 150 | 300 | 450  |
| Sal y pimienta (pizca(s))             | 1   | 1   | 1    |
| Aceite de oliva (cucharada(s))        | 2   | 4   | 6    |
| Ajo (unidad(es))                      | 1   | 2   | 3    |
| Orégano (cucharadita(s))              | 1   | 2   | 3    |
| Agua (mililitro(s))                   | 300 | 600 | 900  |

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

| Per serving             | Amount   |
|-------------------------|----------|
| Valor energético (kJ)   | 3215 kJ  |
| Valor energético (kcal) | 768 kcal |
| Grasas                  | 35.4 g   |
| de las cuales saturadas | 11.8 g   |
| Carbohidratos           | 79.6 g   |
| de los cuales azúcares  | 10.3 g   |
| Fibra                   | 10.7 g   |
| Proteínas               | 39.7 g   |
| Sodio                   | 3.3 mg   |

Allergens

Leche, Crustáceos, Sulfitos

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- Escurre los **garbanzos**, sécalos y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno junto al **ajo** sin pelar.
- Adereza con el **pimentón**, el **orégano**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Coloca los **langostinos** en una fuente de horno, adereza con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.



Combina los ingredientes

- Deshoja y pica la mitad de la **menta**, reservando unas hojas para el emplatado.
- Desmenuza el **queso griego**.
- Corta el **tomate** en daditos.
- En un bol grande, mezcla la **quinoa** con los **garbanzos** asados, **sal y pimienta**.
- En la base del plato, agrega los **canónigos** y cubre con los **garbanzos** con **quinoa**, el **queso griego**, el **tomate** y la **menta** picada.



Quinoa en marcha

- Hornea todo a media altura 15 min, removiendo a mitad de cocción, hasta que los **garbanzos** se doren y los **langostinos** queden cocinados.
- En un cazo, agrega el **agua**, una pizca de **sal** y la **quinoa tricolor**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 12 min, con el cazo tapado.
- Una vez listo, remueve y deja reposar con la tapa puesta.



¡A la mesa!

- Retira la pulpa del **ajo** asado y colócala en un bol pequeño.
- Aplástalo y mezcla con varillas con la **crema de vinagre balsámico**, la **miel**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Agrega la **vinagreta**, las hojas de **menta** y los **langostinos** sobre la **ensalada**.

Enjoy your meal!