



Ensalada de garbanzos crujientes, langostinos y aguacate

con queso griego y vinagreta de limón, comino y pimentón

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-crujientes-langostinos-y-aguacate-31>

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, Colador, Sartén, Varillas, Ensaladera

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Garbanzos (gramo(s))	380	760	1140
Pimentón (sobre(s))	1	2	3
Cebolla roja (unidad(es))	1	2	3
Cilantro (unidad(es))	½	1	1½
Limón (unidad(es))	½	1	1½
Pepino (unidad(es))	1	2	3
Comino en polvo (sobre(s))	1	2	3
Rúcula (gramo(s))	50	100	150
Queso griego (gramo(s))	100	200	300
Pulpa de aguacate (gramo(s))	100	200	300
Langostinos (gramo(s))	150	300	450
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2611 kj
Valor energético (kcal)	624 kcal
Grasas	46.8 g
de las cuales saturadas	14.2 g
Carbohidratos	31.3 g
de los cuales azúcares	7.5 g
Fibra	14.8 g
Proteínas	33 g
Sodio	4.55 mg

Allergens

Leche, Crustáceos, Sulfitos, Mostaza

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 y enjuaga los **garbanzos**. Luego, sécalos.
- Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y adereza con la mitad del **pimentón**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Mezcla y hornea a media altura 20-25 min, hasta que queden crujientes. Remueve a mitad de cocción.



Que no falte el verde

- En una ensaladera, mezcla con varillas el **comino**, el **pimentón** restante, el zumo de 1 gajo de **limón** por persona, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- En la ensaladera, agrega el **pepino**, la **rúcula** y la **cebolla** salteada y remueve.
- Seca los **langostinos** y colócalos en una fuente de horno junto a un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Hornea en el estante medio del horno 6-8 min o hasta que estén cocinados.



Cebolla al fuego

- Pela la **cebolla** y corta en tiras finas.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo.
- Deshoja y pica el **cilantro**.
- Corta el **limón** en gajos.
- Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.



¡A la mesa!

- Desmenuza el **queso griego**.
- Adereza la **pulpa de aguacate** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Sirve la **ensalada** en platos y cubre con los **garbanzos** crujientes, el **queso griego**, los **langostinos**, el **cilantro** y la **pulpa de aguacate**.
- **Salpimienta** y añade zumo de **limón** al gusto.

Enjoy your meal!