

Ensalada fresca de garbanzos y pepino

con salsa de yogur a las hierbas y pan de pita con especias

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

9



Garbanzos



Limón



Perejil



Menta



Pepino



Vinagre balsámico



Yogur griego



Eneldo



Pan de pita



Mezcla de especias de Oriente Medio

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, pelador, ensaladera, pincel de silicona, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	680 gramos	1360 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Menta*	½ unidad	1 unidad
Pepino	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Eneldo*	½ unidad	1 unidad
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	664 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2594/ 620	391/ 93
Grasas (g)	14,4	2,2
de las cuales saturadas (g)	4,2	0,6
Carbohidratos (g)	79,9	12,0
de los cuales azúcares (g)	8,0	1,2
Proteínas (g)	27,9	4,2
Sal (g)	3,7	0,6

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

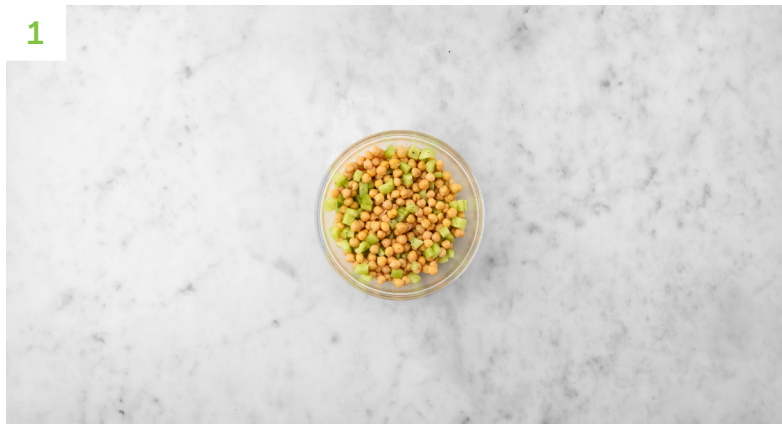
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



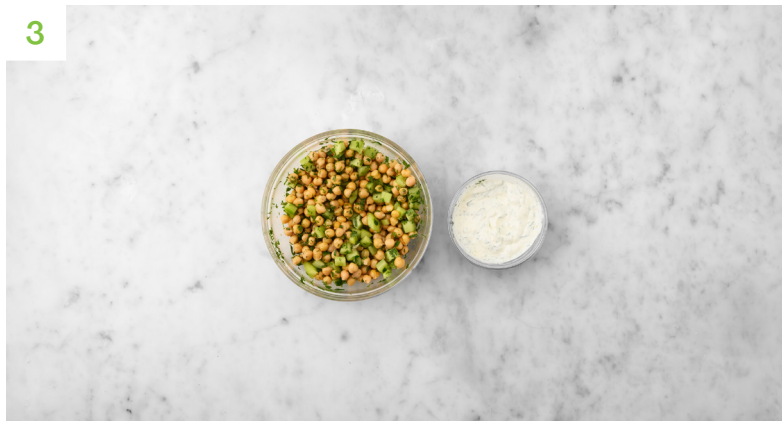
1



Prepara los garbanzos

Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** y reserva en una ensaladera. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y exprime el zumo de esta mitad en la ensaladera. **Salpimienta**. Pela el **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas con una cucharilla y deséchalas. Corta el **pepino** en tiras y, luego, en dados de 1 cm. Agrega a la ensaladera el **pepino**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre balsámico**. Mezcla bien.

3



Prepara la salsa de yogur

Deshoja la mitad del **eneldo**, de la **menta** y del **perejil** (doble para 4p de todas las hierbas). Luego, pica las **hierbas aromáticas** deshojadas y agrega la mitad al bol de los **garbanzos**. Añade la otra mitad en un bol pequeño, reservando un poco para el emplatado, y agrega la **ralladura de limón** y el **yogur griego**. **Salpimienta** y mezcla bien la **salsa**.

2

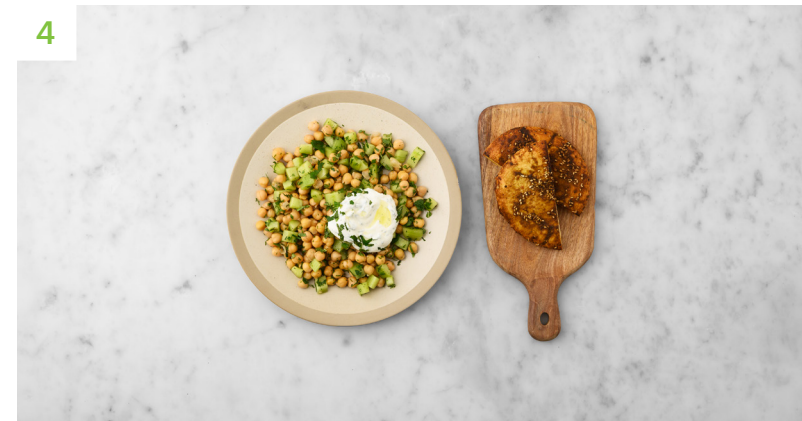


Tuesta el pan de pita

En un bol pequeño, mezcla las **especias de Oriente Medio** con un chorrito de **aceite**. Con un pincel de cocina, agrega la **mezcla de especias** sobre el **pan de pita**. Corta los **panes de pita** por la mitad y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura 7-9 min, hasta que esté crujiente.

CONSEJO: Si no tienes un pincel de cocina, puedes utilizar una cucharilla.

4



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada de garbanzos y pepino** en platos hondos y agrega encima la **salsa de yogur** y **hierbas aromáticas**. Espolvorea a tu gusto las **hierbas aromáticas** picadas que reservaste. Sirve el **pan de pita** tostado a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!