



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Zanahorias asadas con salsa de garbanzos



*Precio**

0,80 €/ración
3,20 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

30-40 minutos



Ingredientes:

- 1kg de zanahorias.
- 300g de cebolla (2 unidades aprox.).
- 8g de ajo morado malla (3 dientes aprox.).
- 5g de tomillo Vegecampo.
- 5g de romero Vegecampo.
- 400g de garbanzos cocidos extra Vegecampo.
- 15ml de zumo de limón (3 cucharadas soperas).
- 40ml de aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar (4 cucharadas soperas).
- 5g de comino molido Vegecampo (1 cucharadita).
- Sal y pimienta al gusto.
- Opcional: agua para ajustar la textura de la salsa de garbanzos.



Elaboración



Las zanahorias asadas son una opción ideal para realzar el suave y dulce sabor de este alimento, que junto a la salsa de garbanzos formará una combinación perfecta. Así que manos a la obra!

- Precalentamos el horno a 180°C. De forma paralela lavamos y pelamos las zanahorias para disponerlas sobre una bandeja apta para horno con papel vegetal.
- En un cuenco añadimos el ajo, el romero, el tomillo, el aceite y salpimentamos al gusto. Lo removemos bien y vertemos la mezcla sobre las zanahorias.
- Llega el momento de meterlas al horno durante 20 min. Aprovechamos este tiempo para pelar las cebollas. Las partimos en juliana y reservamos.
- A continuación empezamos a preparar la salsa de garbanzos. Para ello únicamente tenemos que escurrir los garbanzos cocidos y añadirlos a un procesador de alimentos o al vaso de la batidora, donde también agregaremos aceite, comino, el zumo de un limón y sal y pimienta al gusto. Trituramos bien añadiendo un poco de agua hasta conseguir la textura deseada y ya tendríamos la salsa lista.
- Una vez hayan pasado los 20 min, le damos la vuelta a las zanahorias y añadimos las cebollas. Dejamos que se sigan dorando todos estos ingredientes en el horno 10 minutos más.
- Llega el momento de emplatar, solo tenemos que colocar las zanahorias y las cebollas asadas, echar la salsa de garbanzos por encima y a comer!





Trucos y alternativas

- Es cierto que las hierbas utilizadas en la receta se complementan muy bien, pero eso no quiere decir que no podamos jugar con otras hierbas o especias, como puede ser orégano, albahaca, perejil, cebollino o incluso canela.
- Si queremos que la salsa de garbanzos tenga una mayor consistencia y sabor le podemos agregar tahini, una pasta hecha con semillas de sésamo que le aportará el toque clásico de un hummus.
- Para tener una comida más completa podemos acompañarlo con un pescado al horno como puede ser merluza, dorada o lubina aprovechando así el uso del horno para asar la zanahoria.

Aprovechamiento

- Si nos sobran zanahorias asadas, podemos hacer un puré. Para ello podemos hervir otras verduras como calabacín y puerro y triturarlas junto a las zanahorias.
- ¿Sabías que se pueden utilizar las hojas verdes de la zanahoria en la cocina? No tires los tallos de las zanahorias ya que son muy versátiles, úsalos en caldos o sopas, haz pesto, saltéalas o añádelas en la ensalada.





Comer
mejor
cada

Día