



Garbanzos crujientes con especias

Descripción

Desde que probé **los garbanzos crujientes con especias**, no puedo parar de comerlos. He testeado la receta con varias especias, y mi versión favorita es con baharat. El baharat es una mezcla de especias de origen turco, que se compone de pimienta de Jamaica, canela, cardamomo, jengibre, nuez moscada, clavo de olor y pimienta negra (la composición puede variar según las regiones). Lo compro en todoespecias.com – me encanta este sitio web, porque tienen todas las especias que te puedes imaginar.

Receta de los garbanzos crujientes con especias

2-3 pers

Preparación 5 min

Cocción 40 min

Nivel fácil

Ingredientes

- 250g de garbanzos cocidos y escurridos
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 cuchara sopera de baharat

Paso a paso

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Escurrir y secar los garbanzos. Suelo usar garbanzos en conserva para preparar esta receta.
3. Poner los garbanzos en un cuenco, añadir el aceite, la sal y el baharat. Mezclar bien para que los garbanzos estén envueltos en especias.
4. Luego, esparcir los garbanzos en una placa de horno, cubierta con papel anti-adherente.
5. Hornear por 40 minutos a 180°C. Puedes darle vuelta a los garbanzos a mitad de cocción.
6. Dejar enfriar y conservar hasta 3 semanas en un tupper hermético.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row]/[vc_column]/[vc_column_text]

¿Cómo comer los garbanzos crujientes con especias?

- Es un snack muy sano por si te entra el hambre durante el día. También está perfecto para comer con un aperitivo.
- Añade estos garbanzos a tus ensaladas, les dará una textura más crocante, aportará color y sabores.
- Los garbanzos crujientes son muy ricos como topping para las sopas y cremas (crema de calabaza por ejemplo). Añaden textura y le dan un toque de sabor.

¿Eres fanátic@ de garbanzos? Si no has probado el [chakchouka de garbanzos](#), pimientos y tomate, ¡te aconsejo echarle un ojo a la receta!

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row content_placement=»middle»]/[vc_column width=»1/6?]/[vc_column] [vc_column width=»2/3?]/[vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1675624165170{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Cuando cocinas recetas del blog, sácale fotos y compartelas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Que cocines rico!

[/vc_message]/[vc_column]/[vc_column width=»1/6?]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row content_placement=»middle»]/[vc_column]/[vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?]/[vc_column]/[vc_column]/[vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»4? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1675624543752-b9d399b4-4a72-8? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»]/[vc_column]/[vc_row]

CATEGORY

1. Aperitivo
2. Merienda y snacks
3. Rincón salado

POST TAG

1. receta vegan
2. sin gluten
3. vegetariano

Categoría

1. Aperitivo
2. Merienda y snacks
3. Rincón salado

Etiquetas

1. receta vegan
2. sin gluten
3. vegetariano

Fecha de creación

05/02/2023

Autor

admin

default watermark