

Garbanzos a la menta

Una ensalada de garbanzos sencilla y refrescante, aderezada con toques de menta que aromatizan todo el plato. Condimentos tan mediterráneos como el ajo, la cebolla, el jugo de limón y el aceite resultan ideales para sacar provecho a los valores nutritivos de esta legumbre, a veces difícil de combinar.

Ingredientes (4 raciones)

garbanzos secos 400 gramos
sal 1 cucharada y cantidad extra
cebollas 2 grandes
limones 2
pimienta al gusto
aceite 4 cucharadas
EL ADEREZO
ajo 7 dientes
menta 1 manojo
huevos 4
vinagre

Kichererbsen mit Minze

Ein einfacher und erfrischender Salat, zubereitet mit einem Hauch von Minze, der dem Gericht eine besonderes Aroma verleiht. Mediterane Gewürze, wie Knoblauch, Zwiebeln, Zitronensaft und Öl sind ideale Zugaben zu diesem Gemüse. Sie sind aber auch teilweise schwierig zu kombinieren.

ZUTATEN (4 Portionen)

Getrocknete Kichererbsen 400 g
Salz 1 EL, je nach Geschmack etwas mehr
Zwiebeln, groß 2
Zitronen 2
Pfeffer nach Geschmack
Öl 4 EL
DIE GEWÜRZMISCHUNG
Knoblauch 7 Zehen
Minze 1 Bund
Eier 4
Essig