

GARBATÚN

¡Receta deliciosa, nutritiva y fresca!

¡Una muy buena alternativa vegana, que estamos seguros que te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 taza garbanzo seco
- 2/3 taza mayonesa vegana (taza de 250 ml.)
- 1 Hoja alga nori
- Pimiento morrón
- Cilantro
- 1 limón grande
- Cebollín
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de paprika o pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

noche anterior ponemos a remojar una taza de garbanzo seco. (Remojar mínimo 8 horas).

este tiempo, colamos el garbanzo, lo ponemos en una cacerola honda. Agregamos 1 litro y medio de agua. Prendemos la lumbre a flama alta. Semi tapamos la olla y esperamos a que hierva. Bajamos la flama a fuego bajo medio y dejamos durante 1 hora y 10 minutos.

los garbanzos (Podemos guardar el agua de cocción para hacer aquafaba). (Podemos congelar hasta por 2 meses. (Dejamos el video de cómo utilizarlo)

que se enfríen los garbanzos por 10 minutos.

un procesador o licuadora, trituramos una hoja de alga nori. (Podemos cortar la hoja, para ayudar al triturado un poco) Apartamos en un recipiente.

el mismo procesador o licuadora, trituramos los garbanzos por partes.

un tazón grande agregamos un poco de garbanzo triturado y un poco de alga nori triturada. Agregamos otro poco de garbanzo y otro poco de alga nori triturada. Lo hacemos de ese modo hasta terminar con estos ingredientes. Mezclamos. Agregamos 1 pimiento (Previamente desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos) Si pueden ser 2 mitades de colores distintos, dará más colorido.

un manojo pequeño de cilantro y 5 baritas de cebollín (Previamente desinfectadas y finamente picadas. Mezclamos bien. Agregamos el jugo de un limón grande y una cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo y 2 cucharaditas de paprica o pimentón en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

2/3 de taza de mayonesa vegana y mezclamos hasta integrar bien

los ingredientes.

en un delicioso sándwich.

Ver video

**AQUÍ TIENES LA RECETA DE AQUAFABA POR SI GUSTAS
APROVECHAR EL AGUA DE COCCIÓN DE LOS GARBANZOS.**

¡La vida me ha cambiado!

Que linda e interesante su testimonio Señora Deyanira, yo soy vegetariana hace dos años y la vida me ha cambiado.

Gracias por sus recetas, me han ayudado mucho en esta nueva etapa de mi vida.

¡Le saludo desde Chile!

ATTE

GLADYS OYARZÚN

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

**SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEYANIRA, TE INVITAMOS A VER
ESTE VIDEO.**

VER VIDEO