Ensalada de garbanzos con pollo

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo

Tiempo: 1h y 15min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 200 g. de Garbanzos
- 1 pechuga de Pollo
- 100 g. de Lechugas variadas
- 1 Zanahoria
- 1 Puerro
- 1 ramita de Apio
- 1 Huevo
- 2 Tomate
- 1 Cebolleta
- 1 Pimiento
- 1 ramita de Perejil
- 40 ml. de Vinagre
- 10 ml. de Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida

Preparación:

Paso 1

Se dejan en remojo los garbanzos la noche previa. Los cocemos en agua abundante bien cubiertos en una cacerola, junto con la zanahoria, el puerro y el apio. Escurrimos tras 45 minutos y separamos las verduras (que usaremos para otra cosa porque en este receta ya no tienen más función). Cocemos el huevo durante 10 minutos, lo pelamos y lo picamos. Cocinamos el pollo a la plancha por los dos lados y lo dejamos enfriar; cortamos en tacos. Limpiamos y picamos el tomate, la cebolleta, el pimiento y el perejil y mezclamos en un cuenco junto con la sal, la pimienta y el pollo. Regamos con el aceite y el vinagre. Agregamos los garbanzos y el

huevo; removemos con arte. Colocamos las lechugas en 4 platos y colocamos por encima la ensalada de garbanzos. C'est fini.