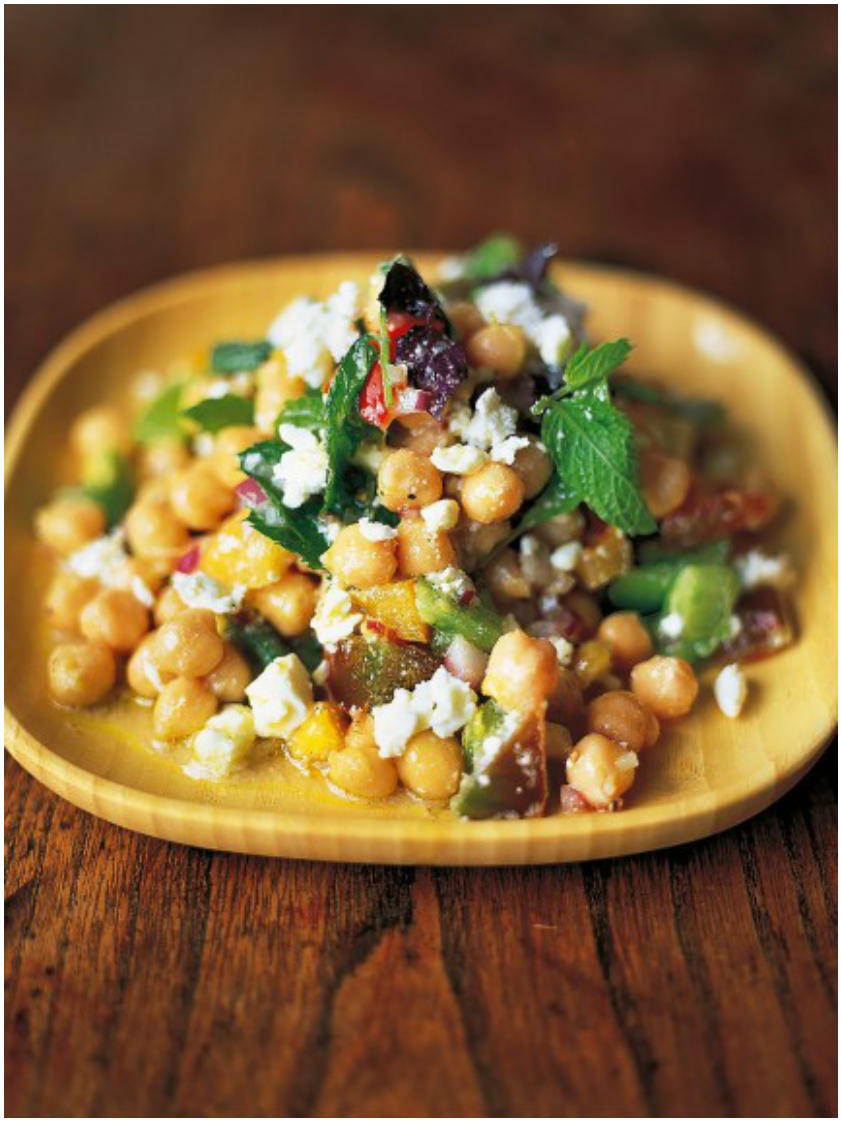
# Ensalada de garbanzos de Jamie Oliver

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

**Creador:** Monónimo



**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Fácil
**Tipo de plato:** Primer plato
**Tipo de cocina:** Vegetariana
**Otros:** Cocina Saludable
**Coste:** Económico

## Descripción:

Receta traducida de Jamie Oliver.

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 Cebolla roja pequeña pelada
- 1 ó 2 de Chiles rojos frescos sin semillas
- 2 Tomates maduros grandes
- 1 Limón
- Cs de Aceite de oliva virgen extra
- Cs de Sal
- Pimienta negra recién molida
- 400 g de Garbanzos cocidos
- Un puñado de Menta fresca picada
- Un puñado de Albahaca fresca picada
- 100 g de Queso feta

## *Preparación:*

### *Paso 1*

***Cortar la cebolla en juliana, después picar los chilis y cortar los tomates en trozos y mezclarlo todo. Colocar todo en un bol grande y rociar con el zumo de medio limón y tres cucharadas de aceite de oliva. Sazonar al gusto. Saltear los garbanzos en una sartén caliente y añadir el 90% de ellos en el bol. Aplastar el resto de los garbanzos y después mezclarlos con los demás. Para servir colocar encima de la mezcla de garbanzos un buen puñados de las hierbas frescas y desmenuzar por encima el queso feta y un poco más de zumo de limón.***