



JOSÉ - MIRECETARIO.ES

La pasión de este zaragozano es la cocina, y su afición fotografiar todo lo que cocina. Lo comparte con el público a través de su página www.mirecetario.es y su blog personal <http://mirecetario.es/wordpress/>

Aspic de Garbanzos



ASPIC DE GARBANZOS

- 4 g de Pronagar® (1 sobre)
- 1 taza de garbanzos (medida en crudo)
- 1 taza de arroz
- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 500 ml de caldo de verduras
- Sal
- Curry
- 1 rama de canela

GUARNICIÓN

- Lechuga
- Espárragos trigueros
- Sal
- Aceite
- Cilantro fresco

ASPIC DE GARBANZOS

Cocer los garbanzos y las verduras del aspic por separado, sin olvidar la sal. Si queremos ahorrar tiempo, se pueden utilizar garbanzos en conserva, previamente cocidos.

Agregar canela en rama a las patatas.

Montar el aspic en un molde combinando los colores de los ingredientes.

Poner a cocer el caldo de verduras y agregar un sobrecito de Pronagar® en polvo.

Hervir un minuto sin dejar de remover.

Verter en el molde cuidando de no desmontar el aspic.

PRESENTACIÓN

Dejar gelificar y acompañar de una ensalada templada a base de espárragos trigueros a la plancha, lechuga y un aliño a base de sal, aceite y cilantro fresco picado.