



Puré rápido de garbanzos con huevo

Ingredientes (para 1 ración)

75 g de garbanzos cocidos

60 ml de agua o caldo vegetal

1 huevo

1 c/s de aceite de oliva virgen

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Pimienta

Elaboración

1. Poner en un cazo con agua un huevo, llevar a ebullición y cocer suavemente unos diez minutos. Dejar enfriar, y pelar.
2. Lavar los garbanzos y colocarlos en un recipiente para triturar.
3. Añadir el agua o caldo, el aceite, la sal y la pimienta.
4. Triturarlo todo.
5. Pasar la mezcla por un pasapurés para eliminar las pieles y que quede bien fina.
6. Servir con el huevo duro rallado por encima.

Recomendaciones

Si no existe ninguna restricción de fibra o disfagia no es necesario pasar el puré por el pasapurés. En caso de necesitar una textura homogénea, triturar el huevo duro junto a los garbanzos.