

Grão-de-bico Assado com especiarias



Apresentação

Essa receita foi desenvolvida para ser consumida como um alimento para beliscar e pode compor uma salada de folhas, proporcionando uma textura crocante. Pode estimular o paladar, devido a presença das especiarias e da mastigação. Além disso, é uma fonte de fibras e proteínas na dieta.

Ingredientes (250 g para ser consumido em várias porções)

300 g de grão-de-bico, cozidos e inteiros

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 ml)

½ colher (chá) de sal (3 g)

½ colher (chá) de páprica defumada (2 g)

1 colher (sopa) de tempero Zattar (10 g)

Preparo

1. Colocar os grão-de-bico em uma assadeira pequena, adicionar o azeite, o sal, a páprica e o tempero Zattar.
2. Misturar para que os grãos fiquem bem envolvidos com os temperos.
3. Levar ao forno já aquecido à 180 °C por cerca de 1 hora ou até que os grãos fiquem seco e crocantes.
4. Retirar do forno, esperar esfriar completamente e colocar em um recipiente com tampa hermética.

Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. O tempero Zattar é uma mistura de especiarias, típico da culinária do Oriente Médio. Pode ser substituído pelos ingredientes que fazem parte da sua composição como, 1 colher (sopa) de sementes de gergelim, 1 colher (chá) de orégano e de manjeriço secos.
3. Também pode ser assado no equipamento Air Frye na temperatura de 200°C por 30 minutos.
4. Para obter um grão-de-bico cozido e inteiro, é importante deixar de molho por 2 dias, trocando a água a cada 12 horas. Para cozinhar, coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe por cerca de 30 minutos ou até ficar macio e inteiro. Esfriar em seguida com água gelada e escorrer.