

IV TALLER DE COCINA SALUDABLE 2012-2013

28 de noviembre de 2012.

Cooperativa del monte de Tabuyo

**Garbanzos de León con Tricholoma Portentosum y Pimientos , con aliño
de la tierra (opcional)**

Ingredientes.

- 1 puñado de garbanzos por persona
- Hinojo y comino en grano
- Pimienta negra en grano
- Tricholoma portentosum (cantidad opcional).
- Aceite de oliva virgen
- Cebolla
- Perejil
- Huevo cocido
- Pimientos asados
- Coñac o Ron
- Sal
- Ajos ,perejil y aceite de oliva virgen extra (Aliño)

Valoración nutricional por persona:

Energía (kcal)	283,67
Proteínas (g)	11,49
Grasa total (g)	14,20
Hidratos de carbono totales (g)	27,43
Fibra dietética (g)	8,03
Grasa saturada (AGS) (g)	2,26
Grasa monoinsaturada (AGM) (g)	8,65
Grasa poliinsaturada (AGP) (g)	2,32
Colesterol (mg)	67,76

Preparación:

Se echan los garbanzos de agua la noche anterior en abundante agua tibia y con dosis generosa de sal , para que tengan una buena cocción al día siguiente con el hinojo y el comino, teniendo en cuenta que no deben quedar deshechos. También pueden usarse los que se venden en tarros.

Ponemos al fuego una cazuela más bien plana en la que cubriremos el fondo y un chorrito más con aceite de oliva virgen y los granos de pimienta; cuando esta empiece a humear incorporaremos la cebolla (al gusto pero sin pasarnos) partida en plumas finas y no demasiado largas, bajamos un poquito el fuego para que no se queme y quede suave y su aroma en el aceite.

Hemos limpiado las setas, se dejan escurrir bien pues los tricholomas siempre hay que pasarlos por agua ya que tienen mucha tierra, y troceamos los ejemplares más grandes. Subimos el fuego del aceite con la cebolla e incorporamos las setas manteniendo el fuego vivo para que no se “encharque” el guiso, añadimos el perejil fresco en abundancia y picadito en la tabla con el cuchillo, lo rehogamos todo y aún con el fuego vivo añadimos el chorrito de ron o coñac bajando el fuego una vez evaporado el alcohol moviendo la cazuela .

Incorporamos los pimientos y los sofreímos con las setas añadiendo por último los garbanzos escurridos y volteándolos cuidadosamente con la espumadera para homogeneizar la mezcla pero que no se deshagan. Tapamos la cazuela un poquito y dejamos que “suden” juntos todos los ingredientes y al retirarla del fuego e ir a servir, rallamos el huevo cocido por encima.

Para las personas que les apetezca podemos aliñarlo por encima con los ajos y el perejil confitados en el aceite de oliva virgen extra, dejándolos cocer en el aceite sin que frían y podemos triturarlos y colar el aceite que nos servirá para este u otros platos.

Carmina y Marisa en nombre de las cinco compañeras (Encarna, Luci y Visi), hemos pensado compartir hoy con vosotr@s este plato natural, saludable y pensamos que equilibrado desde el punto de vista nutricional, aprovechando los recursos que tenemos en nuestro entorno más cercano, que son de calidad excelente y que pueden ayudarnos a la sostenibilidad incluso económica en la cesta de la compra; esta es la filosofía de nuestra industria de conservas artesanales “Del Monte de Tabuyo” y de nuestro Restaurante “El Comedor del Monte”. Además sirve para tod@s, personas celíacas, diabéticas, vegetarianas, es cardiosaludable....y esperamos que os guste....

Carmen Ares y Marisa Rodríguez. “El Comedor del Monte”