



Ensalada de garbanzos, col Lombarda y cebolla

Ingredientes:

Un bote de garbanzos grande
1/4 de una col Lombarda
2 zanahorias
1/2 cebolla dulce o roja
2 dientes medianos de ajo
Pimienta negra
Sal
Aceite de oliva
Comino en polvo

1. Pelamos y cortamos la cebolla en juliana fina , pelamos y picamos el ajo. Los ponemos en una sartén con un poco de aceite a fuego medio.
2. Cortamos en juliana la col y la zanahoria. Las añadiremos a la sartén cuando la cebolla y el ajo estén dorados.
3. Lavamos y escurrimos los garbanzos. Los añadimos a la sartén, salpimentamos y le ponemos un poquito de comino. Dejamos que se cocine todo junto durante 5 -7 minutos.

Este plato lo puedes servir templado o frío.

Puedes añadirle más verduras si quieres. Con berenjenas o espinacas está muy bueno.