

# Budha Bol de Garbanzos Crujientes

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Aceite De Oliva:** 2 cdas

**Garbanzos cocidos:** 500 Gramos

**Perejil picado:** 1 cdta

**Sal:** c/n

**Comino:** 1 cdta

**Orégano:** 2 cdas

**Pimentón:** 1 cdta

**Sésamo:** 1 cda

## Ensalada

**Canonigos:** 100 Gramos

**Manzana:** 1 unidad

**Pimienta Negra:** c/n

**Sal:** c/n

**Aguacates:** 2 Unidades

**Cebolla roja:** 1 unidad

**Miel:** 1 cda

**Remolacha hervida:** 1 unidad

**Tomates kumato verdes:** 2 Unidades

**Vinagre:** 1 cdta

## Preparación de la Receta

- Precalentar el horno a 200 °C.
- Preparar una bandeja de horno con un papel de horneado.
- Lavar y secar los garbanzos con papel absorbente.
- Mezclar en un bol con el *orégano*, el *comino*, el *sésamo*, el *pimentón*, el *perejil* picado y un poco de sal.
- Volcar sobre la bandeja de horno y hornear unos 30 minutos a 200 °C o hasta que estén tostados.
- Reservar.
- Cortar los aguacates en rodajas gruesas, la *remolacha* en rodajas finas igual que las cebollas.
- Cortar la *manzana* lo más fino posible, los tomates y el *boniato* en rodajas.
- Mezclar una cucharada de miel con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y una cucharadita de *vinagre*.
- Mezclar bien y salpimentar.
- Poner todos los ingredientes formando un bol colorido con el resto de ingredientes.

- Terminar con la vinagreta por encima.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/budha-bol-de-garbanzos-crujientes>