

# Ensalada de garbanzos estilo griego

 [divinacocina.es/ensalada-de-garbanzos-estilo-griego/](https://divinacocina.es/ensalada-de-garbanzos-estilo-griego/)

Divina Cocina

August 3, 2020



**Esta receta de ensalada de garbanzos estilo griego es fresca y muy mediterránea. Es un plato consistente que se sirve bien frío, y puedes acompañar con una salsa de yogur muy especial.**

Esta receta es una opción fantástica para consumir legumbres todo el año, en un plato muy fresco y saludable. Para ahorrar tiempo y calorías sin perder sabor, lo mejor es que uses unos buenos garbanzos cocidos 'de bote' (**DÍA garbanzos cocidos extra <COMPRAR>**).

**INGREDIENTES para 4 personas**



- 400 gr de garbanzos ya cocidos (puedes usar garbanzos en conserva)
- Medio pepino
- 200 gr de queso fresco tradicional (si quieres ser más fiel a las recetas de ensaladas griegas, usa un queso Feta)
- Un tomate rojo maduro, o un puñado de tomatitos cereza
- Un puñado de aceitunas negras sin hueso
- Hierbabuena fresca para servir
- **Para la vinagreta:** 3 partes de aceite de oliva virgen extra, 1 parte de zumo de limón, un toque de vinagre balsámico, sal y pimienta.

---

## ELABORACIÓN de la Ensalada de Garbanzos al estilo griego

---



1. Lavamos los **garbanzos** una vez cocidos en un colador bajo el grifo. Hay que insistir hasta que dejen de soltar espuma. Los colocamos ya bien escurridos en un bol o bandeja de servicio.
2. Añadimos el **pepino** troceado menudo (si quieres puedes dejar la piel), las aceitunas y el queso troceado al gusto.
3. Para preparar la vinagreta mezclamos muy bien todos los ingredientes y regamos con ellos la ensalada. Dejamos reposar en frío antes de servir. Ten cuidado al manipular la ensalada mezclando con la vinagreta para que no se deteriore.
4. **Al momento de servir**, si te gusta, añade un poco de hierbabuena picada. Servimos fría.

---

## CONSEJOS Y COMENTARIOS

---

Puedes acompañar la ensalada con un yogur griego batido con limón, sal, pimienta y un toque de hierbabuena picada. La colocas en una salsera para que cada comensal la añada en su plato. Le da un toque muy fresco.

---



---

**Visita nuestra TABLA DE CALORÍAS**

---

**Come bien, vive mejor, con RECETAS LIGHT**

---

**Más vida, más salud, en ADELGAZAR.NET**

---