Recetas a base de garbanzos





Adaptación para restauración colectiva



Introducción

Las recetas aquí presentadas han sido recopiladas a través de la investigación en curso de CropCat. Las recetas tradicionales propuestas en los comedores escolares a base de garbanzos son limitadas y no todas tienen buena aceptación. Por ello, estas recetas buscan aumentar el consumo de esta legumbre sin caer en la repetición y presentándola en diferentes formatos.

Algunas de estas recetas son platos tradicionales de otros territorios que podemos encontrar en restaurantes y supermercados locales. Una parte de las recetas ya son consumidas por los niños, lo que puede representar una oportunidad para favorecer su aceptación.

Todas las recetas originales de los platos presentados han sido adaptadas, modificando algunos ingredientes o utilizando prácticas culinarias más saludables. Para este recetario se han tenido en cuenta aspectos de sostenibilidad, utilizando ingredientes que se pueden encontrar localmente.

Las tres primeras recetas están pensadas como plato principal y las tres últimas como acompañamiento.

Importante: Los valores nutricionales incluidos en este recetario tienen un carácter meramente orientativo y no sustituyen, en ningún caso, la consulta de un profesional médico o nutricional.

Hamburguesa de garbanzos y avena



Ingredientes

Para 100 raciones (120g aproximadamente por hamburguesa)

- **Garbanzos secos:** 5,83 kg
- **Cebolla:** 333 g
- **Remolacha:** 417 g
- **Champiñones:** 833 g
- **Avena/harina:** 667 g
- **Sal:** 83,5 g

Información nutricional (por cada 100 g)

Nutriente	Valor por 100 g
Proteínas	7,06 g
Grasas totales	2,12 g
de las cuales Saturadas	0,15 g
Hidratos de carbono	22,21 g
de los cuales azúcares	1,26 g
Fibra	5,38 g
Sal (Sodio)	1,07 g

Instrucciones

- Deje en remojo los garbanzos al menos 12-18 h. Pasado este tiempo, hierva los garbanzos hasta que estén cocinados.
- Lave y corte la verdura, añada los garbanzos, los copos y la sal, y triture todo junto. Deje reposar al menos 15 minutos en la nevera.
- Con ayuda de dos cucharas, dé forma a la masa y colóquela directamente en una sartén, en una plancha a fuego medio o en el horno, a 180 ºC, hasta que estén doradas (unos 4 minutos por cada lado).

Las hamburguesas puede hacerlas con las legumbres que prefiera y cambiar las verduras por espinacas, zanahoria, calabaza o alguna otra de su elección. La remolacha es importante para que la hamburguesa se asemeje a la carne picada. De la misma forma, acompañarlas con pan de hamburguesa podría influir positivamente en la aceptación.

Garbanzos con curry



Ingredientes

Para 100 comensales (190 g por ración)

- Garbanzos secos: 6,0 kg
- Cebolla fresca : 4,5 kg
- Ajo pelado: 350 g
- Concentrado de tomate: 1,92 kg
- Aceite de oliva: 840 g
- Sal: 180 g
- Curry en polvo: 120 g
- Comino molido: 120 g
- Pimienta negra molida: 42 g
- Hojas de laurel : 10

Información Nutricional (por cada 100 g)

Nutriente	Valor por 100 g
Proteínas	9,34 g
Grasas totales	3,56 g
de las cuales saturadas	0,49 g
Hidratos de carbono	37,35 g
de los cuales azúcares	5,53 g
Fibra	8,23 g
Sal (Sodio)	0,51 g

Instrucciones

- Deje en remojo los garbanzos durante al menos 12-18 h. Pasado este tiempo, hierva los garbanzos junto con unas hojas de laurel hasta que estén cocinados.
- Caliente el aceite en una sartén y añada los ajos y la cebolla. Cocine a fuego medio-alto durante unos 5 o 10 minutos, o hasta que se doren, removiendo de vez en cuando. Añada las especias (curry, comino y pimienta), remueva y cocine durante 1 o 2 minutos más.
- Añada 300 gramos de garbanzos y tritúrelos junto con una parte del agua de cocción. Puede añadir más o menos cantidad de garbanzos y de agua, dependiendo del espesor deseado.

- **Añada los garbanzos, el concentrado de tomate y la sal. Remueva y cocine a fuego medio-alto durante unos 10 minutos. Retire del fuego y deje reposar durante 5 minutos antes de servir.**

Los alimentos muy especiados y los sabores fuertes, como el ajo, pueden generar rechazo. Por ello, las proporciones de estos ingredientes se han reducido en comparación con la receta original. Puede modificar las proporciones aún más si lo cree necesario.

Se recomienda servir con arroz blanco. Se pueden añadir más verduras si se desea. El concentrado de tomate se puede sustituir por salsa de tomate o incluso por tomates frescos (en ese caso, es mejor cocinar el tomate al principio junto con el resto de las verduras).

Pasta y garbanzos



Ingredientes

Para 100 comensales (170 g por ración)

- Garbanzos secos: 1,79 kg
- Pasta (forma de caracoles): 2,29 kg
- Aceite de oliva virgen: 357 ml
- Sal: 107 g
- 8 ramas de romero fresco o 4g seco
- 30 hojas de salvia fresca o 2g seca
- 15 dientes de ajo

Información Nutricional (por cada 100 g)

Nutriente	Valor por 100 g
Proteínas	3,7g
Grasas totales	3g
de las cuales saturadas	0.4 g
Hidratos de Carbono	16,3g
de los cuales azúcares	1,6g
Fibra	12,3 g
Sodio (Sal)	467mg

Instrucciones

- Deje en remojo los garbanzos al menos 12-18 h. Pasado este tiempo, hierva los garbanzos junto con un ramillete de salvia y romero. No añada sal hasta que estén cocidos.
- Tome un cucharón de garbanzos cocidos con un poco de su agua, triture la mezcla y vuelva a verterla en la olla para darle un toque cremoso y consistencia al caldo.
- Para el sofrito corte el diente de ajo en rodajas y caliéntelo en una sartén con aceite de oliva y una rama de romero. En cuanto empiece a chisporrotear, apague el fuego y resérvelo.
- Lleve los garbanzos nuevamente a ebullición y añada la pasta. Si es necesario, ajuste la cantidad de líquido añadiendo agua caliente. A mitad de la cocción de la pasta, incorpore el sofrito de ajo y romero que preparó anteriormente.

Falafel



Ingredientes

Para 100 comensales. 4 piezas por comensal (83 g en por ración)

- **Garbanzo seco:** 2,4 kg
- **Harina de avena (o copos):** 1,6 kg
- **Cebolla fresca:** 1,5 kg
- **Pimiento rojo:** 2,0 kg
- **Cilantro fresco:** 300 g
- **Ajo pelado:** 160 g
- **Comino en polvo:** 120 g
- **Sal marina:** 40 g
- **Pimienta negra:** 20 g

Información nutricional (por cada 100 g)

Nutriente	Valor por 100 g
Proteínas	9,34 g
Grasas totales	3,56 g
de las cuales saturadas	0,49 g
Hidratos de carbono	37,35 g
de los cuales azúcares	5,53 g
Fibra	8,23 g
Sal (Sodio)	0,51 g

Instrucciones

- Deje los garbanzos en remojo durante al menos 14 horas.
- Eche los garbanzos en un procesador de alimentos o en una batidora y bata durante unos segundos.
- Eche el resto de ingredientes (salvo la harina de avena) y vuelva a batir hasta que todos los ingredientes estén desintegrados, pero sin que llegue a ser un puré.
- Añada la harina de avena y vuelva a batir unos segundos para que se mezcle con el resto de ingredientes.
- Ponga la masa en un bol, cúbrala con un paño de cocina y déjela reposar en la nevera durante al menos 1 hora.
- Precaliente el horno a 200 ºC.

- **Haga bolitas con sus manos, aplástelas ligeramente y póngalas sobre una bandeja para hornear con papel de horno. Hornee durante 30-40 minutos (el tiempo puede variar en función del horno; puede llegar a ser incluso menos. Haga una prueba para comprobar que no queden secos) o hasta que estén dorados por ambos lados.**
- **Dé la vuelta cuando hayan pasado unos 15 o 20 minutos. Cuando estén hechos, déjelos reposar al menos 5 minutos y listo.**

El cilantro es un alimento que puede generar rechazo y puede ser complicado de conseguir. Sustitúyalo por cualquier otra hierba fresca, como perejil, menta, hierbabuena, albahaca o por una mezcla de varias.

Los alimentos muy especiados también pueden generar rechazo. Por ello, las proporciones de estas especias se han reducido en comparación con la receta original. Puede modificar estas proporciones aún más si lo cree necesario.

Tradicionalmente, se acompaña con una salsa de yogur y verduras crudas. Los palitos de zanahoria pueden ser una buena opción.

Hummus



Ingredientes

Para 100 comensales (60 g por ración)

- **Garbanzos secos:** 3 kg
- **Líquido de cocción:** 1700 ml
- **Ajo pelado:** 66 g
- **Zumo de limón:** 1360 ml
- **Comino en polvo:** 40 g
- **Sal:** 50 g
- **Aceite de oliva :** 500 ml

Información Nutricional (por cada 100 g)

Nutriente	Valor por 100 g
Proteínas	5,8 g
Grasas totales	5,9 g
de las cuales saturadas	0,77 g
Hidratos de carbono	18,6 g
de los cuales azúcares	3,9 g
Fibra	4,9 g
Sodio (Sal)	243,4 mg

Instrucciones

- Deje en remojo los garbanzos al menos 12-18 h. Pasado este tiempo, hierva los garbanzos hasta que estén cocinados. Reserve agua de cocción.
- Con un procesador de alimentos o un vaso de batidora, triture todos los ingredientes hasta que se forme una pasta cremosa.
- Eche el aceite y triture un poco más. Si desea que quede más ligero, añada un poco más de agua. Ajuste el punto de sal y especias.

Esta receta puede prepararse con muchas verduras que pueden dar sabores y colores diferentes; le invito a explorar. Si se busca un toque más dulce, puede añadir calabaza. Esta receta se suele acompañar con bastoncitos de zanahoria cruda.

Garbanzos crujientes



Ingredientes

Para 100 comensales (50 g por ración)

- **Garbanzo seco:** 2,4 kg
- **Aceite de oliva:** 350 g
- **Curry:** 25 g
- **Comino:** 12,5 g
- **Cúrcuma:** 7,5 g
- **Pimentón dulce:** 6,26 g
- **Sal:** 37,5 g

Información Nutricional (por cada 100 g)

Nutriente	Valor por 100 g
Proteínas	9 g
Grasas totales	13g
de las cuales saturadas	1.6g
Hidratos de carbono	36g
de los cuales ázucares	0g
Fibra	6.5g
Sodio (Sal)	420mg

Instrucciones

- Deje en remojo los garbanzos al menos 12-18 h. Pasado este tiempo, hierva los garbanzos hasta que estén cocinados. Una opción alternativa es utilizar directamente garbanzos que hayan estado a remojo al menos 14 horas.
- Precaliente el horno a 180 °C y cubra una bandeja con papel vegetal.
- Seque muy bien los garbanzos con papel absorbente para que no quede ningún resto de humedad. Cuanto mejor los seque, menos tardarán en quedar crujientes.
- Mezcle los ingredientes del adobo en un recipiente, añada los garbanzos y asegúrese de impregnarlos uniformemente. Extiéndalos sobre la bandeja y hornee a 200 °C durante 40-50 minutos.

Los alimentos muy especiados pueden generar rechazo. Por ello, las proporciones de estos ingredientes se han reducido en comparación con la receta original. No dude en probar diferentes combinaciones de especias de su elección.