



ALBÓNDIGUITAS DE GARBANZOS CON ENSALADA DE LOLLO VERDE

Categoría: Inicio **Tempo di preparazione:** 1 hora y 15 minutos **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 6 porciones

- 200 g de garbanzos en lata
- 1 diente de ajo
- 1 huevo (2 si son pequeños)
- 40 g de cebolleta fresca
- 50 g de Pecorino rallado
- Alguna ralladura de piel de limón
- 60/70 g de pan rallado
- Pimienta negra q.s.
- Aceite de oliva para freir q.s.
- 200 g de lechuga Lollo verde
- 70 g de canónigos
- 100 g de Scamorza (Provola ahumada) rallada
- 50 g de pistachos picados

Para el aderezo

- 1 cucharadita mostaza
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- el zumo de ½ limón y una pizca de sal fina

Un plato ligero con numerosas propiedades nutricionales y propiedades sanas. Particularmente adecuadas también como aperitivo pero también para acompañar un almuerzo o cena.

Estos son los ingredientes para la preparación de unas 30 albóndigas.

Dificultad: **fácil**

Costo: **bajo**

Tiempo de preparación: **1 hora y 15 minutos**

Porciones: **6**

Preparación

Preparar los garbanzos previamente escurridos del agua.

En un cazo caliente un diente de ajo en 1 cucharada de aceite, sofreír la cebolla hasta que se dore ligeramente, añada la cebolleta y garbanzos dejelos cocer unos minutos.

Salpimentar, reserve el líquido de cocción y saque los garbanzos bien escurridos.

Coloque los garbanzos en un recipiente, agregue 1 huevo, el queso Pecorino rallado, la piel de limón rallada, el Provolone rallado y mezcle todo.

Si fuera necesario, en caso que la masa estuviera demasiado blanda, puede añadir el pan rallado.

Deje reposar en la nevera 30 minutos y pasado ese tiempo empezar a dar forma a unas 30 albóndigas pequeñas.



Para condimentar la ensalada Lollo verde: Utilice el aceite que previamente había reservado y agregue ½ limón y una cucharadita de mostaza.

En una sartén sofría las albóndigas previamente formadas.

Deje secar sobre una hoja de papel para frituras. Mientras tanto, disponga la ensalada Lollo verde en un plato, sazone con la salsa previamente obtenida, coloque encima las albóndigas, decore con los pistachos picados.