

TEXTURIZADO DE GARBANZOS A LA MARINERA



Ingredientes para 10 personas

- 1,5 kg de Garbanzos hervidos
- 425 g de Preparado para sopa de pescado y marisco congelado
- 190 g de Cebolla frita
- 4 cucharadas de Salsa de tomate
- 2 cucharadas de Aceite de oliva

TEXTURA

Preparacion

1) Poner en una olla el preparado para sopa de pescado y marisco, cubrirlo con agua. Llevarlo a ebullicion y una vez veamos que el pescado esta cocido cerrar el fuego y reservar. Separar el caldo del pescado y reservarlo

2) Poner en la maquina texturizadora los garbanzos, el pescado, la cebolla y la salsa de tomate. Triturar bien añadiendo el caldo de pescado que veamos que necesita el texturizado para obtener la textura correcta. Empezar por 150ml y si vemos que hace mas falta añadir un poco mas. Salpimentar si fuera necesario

3) Cuando todos los ingredientes queden mezclados formando una masa homogenea, el plato estara listo para emplatarlo y servirlo. Emplatar en un aro y decorar con salsa de tomate y pimenton.

Valor nutricional (por racion)

Valor energetico: 196,98 Kcal.; Proteinas: 4,01 g; Hidratos de carbono: 30,58 g; Grasas: 6,04 g;

Comentario nutricional

El pescado y el marisco son una buena fuente de proteinas y de nutrientes esenciales para nuestro organismo.

Los garbanzos, combinados con cereales, son fuente de proteina vegetal completa. A parte, son ricos en fibra.

Comentario gastronomico

Las legumbres no suelen ser indicadas en las dietas de disfagia, pero si se trituran bien, son una buena opcion. La cebolla puede ser enlatada.

La textura del plato resultante dependera de la cantidad de agua que añadamos durante la elaboracion de este, si se quiere una consistencia mas líquida, se puede añadir mas agua. Añadir un poco de goma xantana o de otro espesante para estabilizar el texturizado y que al calentarlo mantenga la forma.