



Gallo con verduras frescas y legumbres

Dificultad: No hay

Tiempo:

Ingredientes 4 Pax

- 4 filetes de gallo, 4 lomo alto, 4 parte ventresca
- 100 gr. legumbres, garbanzos en agua el día anterior
- 1 puerro
- 0,20 dl. de jugo de aceituna
- 2 zanahorias
- 8 tomates cherry
- 1 rama de mejorana
- Caldo de carne
- 1 gr. flor de sal

Caldo de carne con garbanzos

- 100 gr. de garbanzos en agua el día anterior
- ½ hueso de jamón
- Huesos de pollo
- 1 zanahoria
- 1 hoja de apio
- 1 tomate maduro

Elaboración

Cocer 40 o 50 minutos colar y dejar a fuego lento y añadir los garbanzos. Dejar cocer durante 3 o 4 horas en el fuego hasta que estén blandos.

Después añadir el puerro, la zanahoria y por último los tomates pelados y el gallo cortado en trocitos

Presentación del plato:

En un plato hondo poner los garbanzos, las verduras, el gallo, la mejorana el jugo de aceituna y la flor de sal.

