Tosta de garbanzos asados, higos y tomillo



Consejo del chef

Puedes añadir también unos taquitos de queso vegetal o si te apetece más, usar todos los toppings de la tostada para hacer una gran ensalada a la que también puedes añadir unas nueces.

Raciones para 2

- ❑ 4 Rebanadas de pan de masa madre
- ❑ 400gr Garbanzos cocidos
- ❑ 4 Higos maduros
- ❑ 2 Ajos
- ❑ 1 Limón
- ❑ Aceite de Oliva
- ❑ Sal
- ❑ Pimienta negra
- ❑ Tomillo fresco
- ❑ Rúcula

1. Tuesta las rebanadas de pan y resérvalo.
2. Escurre los garbanzos y colócalos en una bandeja de horno. Añade sal y pimienta negra al gusto, la ralladura y el zumo de un limón, tomillo fresco y un chorro de aceite de oliva.
3. Hornea a 200ºC durante 15 minutos.
4. Corta los higos en rodajas y colócalos sobre el pan. Dispón los garbanzos encima y termina con rúcula, un chorrito de aceite de oliva virgen, vinagre y sal maldon.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/tosta-de-garbanzos-asados-higos-y-tomillo/