

# Tosta de garbanzos asados, higos y tomillo

COOKING  
LOVERS TEKA



## 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 200°C 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/>

