

# Tosta de garbanzos asados, higos y tomillo

COOKING  
LOVERS TRIKA



## 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 