

LUNES

GARBANZOS FRÍOS SALTEADOS CON CEBOLLA CONFITADA

Ingredientes para 4 personas:

- 200 g de garbanzos = 1 taza grande (en crudo)
- 270 g de cebolla = 1 unidad grande
- 50 g de azúcar = 2 cucharadas soperas colmadas
- 40 ml de vino blanco = 1/2 vaso pequeño
- 2 cucharadas soperas de agua
- 20 g de aceite de oliva virgen extra = 2 cucharadas soperas
- 6 g de ajo = 2 dientes
- Sal

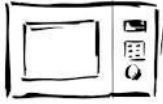
Forma de preparación:

1. Aprovechamos los garbanzos sobrantes de un cocido, o bien podemos usar un bote de garbanzos cocidos bien lavados y escurridos.
2. En una sartén ancha, rehogamos los ajos partidos por la mitad y retiramos del aceite. Añadimos los garbanzos y cocinamos a fuego vivo con la intención de que queden tostados. Mientras tanto, pelamos y lavamos la cebolla y la cortamos en aros finos.
3. Colocar en una fuente especial para microondas junto con una cucharada de aceite, el azúcar, el vino blanco y el agua, tapamos con un plato o con un film transparente y cocinamos durante 10 minutos a potencia alta. Luego pasamos a una sartén y terminamos de confitar hasta que reduzca.
4. Servimos los garbanzos colocando una ración de la cebolla confitada por encima.

Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	292	11.2	38.2	8.9	7.9	0

ALMEJAS O CHIRLAS A LA MARINERA



Tiempo de cocción en el microondas: 7 minutos

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kilo de almejas o de chirlas
- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 40 g de ajo picado = 13 dientes
- 15 g de maicena = 1 cucharada sobera
- 100 ml de vino blanco = 10 cucharadas
- 1 hoja de laurel
- Pimienta blanca recién molida y sal si hace falta
- 2 cucharadas soperas de perejil picado

Forma de preparación:

1. Lavar abundantemente con agua fría las almejas o las chirlas para retirar la posible suciedad, volcarlas en un recipiente amplio y cubrir las de agua con sal. Mantenerlas así unos 30 minutos para que expulsen la arena que pueden llevar en su interior.
2. Poner en un recipiente (amplio, redondo, bajito y con buena tapa) el aceite y los ajos picados, mezclar todo bien y programar 1 o 2 minutos a la máxima potencia. No deben dorarse demasiado porque se endurecen y se pueden quemar.
3. Escurrir las almejas o las chirlas y ponerlas en el recipiente con los ajos, añadiendo una hoja de laurel. Remover de nuevo, tapar y programar 5 minutos a potencia máxima.
4. Disolver mientras tanto la maicena en el vino blanco.
5. Cuando el tiempo programado haya terminado, añadir el perejil picado, un poquito de pimienta blanca recién molida y maicena disuelta. Remover y programar 2 minutos a la misma potencia para que la maicena no sepa a crudo.
6. Comprobar el punto de sal, puede que no sea necesario añadir, puesto que los moluscos cocinados en el microondas conservan su sabor a mar.

Ficha nutricional:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	138,3	5,3	6,2	0,12	8,5	19