¡VAMOS AL MERCADO!

¡UN PROYECTO EDUCATIVO Y GASTRONÓMICO!

Con Sergio Fernández

¡A comer se aprende comiendo!

Por ello, queremos convertir el comedor escolar en un espacio de experiencias positivas y de descubrimientos de nuevos sabores. Este proyecto gastronómico, tiene como objetivo incidir en hábitos de alimentación saludable y responsable.

¿Cómo lo vamos hacer?

¡Las recetas del mercado!

Propuesta gastronómica trimestral de la mano de nuestro chef Sergio Fernández, que llevaremos a nuestros comedores con productos que encontramos en las paradas del mercado.

En el primer trimestre, presentamos un plato con productos del mercado que podemos encontrar en cualquier despensa:

Garbanzos con tiras de pollo al limón.

ARUME
COCINAMOS PARA TI

¡VAMOS AL MERCADO!

SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO Y LIMÓN

INGREDIENTES

1 taza	GARBANZOS
2 und	FILETE DE POLLO
1/2 und	CALABACÍN
½ und	CEBOLLA
1/4 und	BERENJENA
10 hojas	ALBAHACA
3 und	TOMATE SECO
4 hojas	HIERBABUENA
4 c/s	ACEITE DE OLIVA
½ und	LIMÓN
Al gusto	SAL

cantidad para 4 comensales

LA RECETA

Para el aliño:
En un vaso triturar el tomate seco, el aceite, la albahaca y el zumo de limón. Reservar

Para el salteado:
El día anterior deja los garbanzos en remojo en abundante agua templada y un poco de sal. Al día siguiente escurre los garbanzos y ponlos a cocer cuando el agua esté cociendo. Cocer durante 1,5 horas o hasta tenerlos blandos. Escurre y reserva.

En una sartén añade aceite y saltea el pollo cortado en tiras y sazonado. Una vez lo tengas hecho sacar y reservar. Haz lo mismo con las verduras previamente cortadas. Una vez estén blandas añade los garbanzos y el pollo. Saltea por un par de minutos todo junto y añade el aliño. Mezcla bien.

Retira del fuego y añade la hierbabuena cortada en juliana. Mezcla bien para que los sabores se repartan.

MERCACONSEJO

Las legumbres ayudan a cuidar del planeta porque fijan el nitrógeno atmosférico en el suelo dándole más fertilidad, con esto se reduce el uso de fertilizantes químicos. Requieren de poca agua. Así, contribuyen a evitar el cambio climático y tienen una larga conservación, por lo que cada kilo cunde mucho y se evita el desperdicio de alimentos.

ARUME
COCINAMOS PARA TI