

# ENSALADA DE JUREL UNICO ALIMONADO CON GARBANZOS ESPECIADOS



## PORCIONES

4 a 6

## DIFICULTAD

Fácil

## PREPARACIÓN

1. Desmenuzar el jurel en un bol y reservar.
2. En un sartén con un poco de aceite saltear los garbanzos cocidos con el curry y el ajo. Reservar.
3. En un bol, mezclar las hojas verdes con el jurel, garbanzos y pimentones.
4. Preparar una limoneta con aceite, sal, pimienta y jugo de limón. Revolver bien y verter sobre la ensalada antes de servir.

## TIEMPO ESTIMADO

45 minutos

## INGREDIENTES

- 1 lata de Jurel UNICO al natural
- 1 caja de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo picado fino o rallado
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 4 tazas de rúcula baby o espinaca baby
- 2 pimentones amarillos cortados en tiras
- Aceite, sal y pimienta a gusto

