

GARBANZOS SALTEADOS CON SHITAKE

Ingredientes

- Garbanzos cocidos
- Alga kombu
- 300 gr de setas shiitake laminadas
- 2-3 dientes de ajo
- Un puñado de cilantro
- Tamari
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

Esta receta ayuda a mejorar tu sistema inmune.

La seta shiitake es inmunoreguladora.

El ajo también ayuda evitar resfriados y a tratar infecciones respiratorias.

El cilantro ayuda a eliminar metales pesados de nuestro organismo, como el cadmio, el plomo y el aluminio.

El garbanzo es muy rico en triptófano, un aminoácido que se transforma en serotonina, que a su vez, y en oscuridad se transforma en melatonina, la llamada «hormona del sueño», cuyos niveles se ven reducidos por la exposición a campos electromagnéticos.

Preparación

- 1º.** Si no tienes los garbanzos cocinados, cuécelos en olla a presión con un trocito de unos 4 cm de alga kombu.
- 2º.** Mientras se cocinan los garbanzos, puedes comenzar a laminar las setas y a aplastar y picar los ajos.
- 3º.** Comienza salteando las setas en una sartén amplia o wok con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Remueve con frecuencia.
- 4º.** Cuando estén doraditas y ligeramente crujientes algunas de ellas, añade el ajo y mezcla bien. Saltea otro minuto más.
- 5º.** Incorpora los garbanzos previamente escurridos y remueve para integrar bien los ingredientes.
- 6º.** Añade con cuidado un chorrito de tamari, mezcla bien y apaga. El tamari dará un agradable sabor salado a los garbanzos (que se han cocido sin sal) y además, nos aportará los beneficios de los aliños fermentados.
- 7º.** Deja que repose unos minutos con tapa.
- 8º.** Al servir, espolvorea con un buen puñado de cilantro recién picado.

[HTTPS://MACROSANO.COM/](https://macrosano.com/)