ENSALADA DE ACHICORIA A LA PARRILLA

Ingredientes

- 2 achicorias rojas
- 1 taza de mijo
- ¾ tazas de garbanzos cocidos, lavados y escurridos
- ¼ taza semillas de calabaza
- 1 cdta curry en polvo
- 1 cdta semillas cilantro
- 1 cdta semillas mostaza negra
- ½ cdta semillas comino
- 40 gr de pasas
- 20 gr hierbabuena picada
- 2 cdas de zumo de lima
- Pimienta negra
- Sal
- 3 cdas de AOVE (aceite de oliva virgen extra)

Preparación

1. Precalentar el horno a 200ºC.

2. Tostar las semillas de cilantro, mostaza y comino en una sartén. Molerlas con un molinillo o un mortero. Mezclarlas en un bol con los garbanzos, la cúrcuma, una pizca de sal y una cucharada de AOVE. Hornear los garbanzos en una bandeja de horno con papel de hornear unos 20 minutos, que estén tostaditos, moviéndolos a mitad del horneado con una cuchara de madera. Dejar enfriar.

3. Tostar el mijo en una olla 5 minutos. Añadir 2 tazas de agua y una pizca de sal y llevar a ebullición. Hervir a fuego lento 10-15 min, que el agua se evapore y quede suelto. Dejar enfriar.

4. Tostar las pipas de calabaza junto con el curry en una sartén, añadir el mijo y saltear unos segundos a fuego vivo. Reservar.

5. Calentar una plancha con estrías a fuego alto. Cortar las achicorias a lo largo y mezclarlas en un cuenco grande con una cucharada de AOVE y una pizca de sal. Asar las achicorias 30 segundos, que queden marcadas por las estrías.

6. Sobre una fuente alargada, colocar las achicorias, el mijo con las pipas, los garbanzos crujientes, las pasas y las hojas de menta picadas. Aliñar con zumo de lima exprimido y AOVE.

FUENTE: HTTPS://HERMANASMARTINEZ.COM/