



Mercado BO

EXPERIENCIAS NO MERCADO

HUMMUS DE GARBANZOS NEGROS E XACOBLEAS

- **INGREDIENTES:**

- Garbanzo negro de La Despensa d'Lujo
- Laurel
- Tahini
- Cominos
- Aceite virxe extra
- Allos
- Sal
- Pimentón
- Xacobleas

- **ELABORACIÓN**

- Cocemos os garabanzos con laurel ata que estén tenros.
- Trituramos xunto cos cominos, tahini, sal , aceite e allos cunha pouca auga de coccion
- Decoramos con pimentón e Xacobleas

ENSALADA DE LENTELLAS VERMELLAS, CHÍCHAROS, AMORODOS E ENCURTIDOS

- **INGREDIENTES:**

Arroz con leite

- Lentella vermella
- Amorodos
- Chícharos
- Encurtidos A Morena
- Salsa Lume picante
- Aceite virxe extra
- Vinagre
- Sal

- **ELABORACIÓN:**

- Cocemos as lentellas moi pouco tempo para que queden ao dente e enfriamos.mesturamos xunto cos amorodos e os chícharos escaldados
- Despois aliñamos co aceite, vinagre e sal
- coronamos cuns encurtidos e uns puntos de salsa Lume

PILPIL DE VERDINAS E BACALLAU

- **INGREDIENTES:**

- Faba verdina
- Bacallau
- Aceite virxe extra
- Allo
- Ceboliño
- Sal

- **ELABORACIÓN**

- Cocemos as fabas durante 1.30min
- Asustámolas con auga fría e desespumamos as impurezas
- Por outra banda confitamos o bacallau durante 25 minutos a 85° con aceite e sal
- Cos líquidos resultantes do bacallao emulsionamos o pilpil
- Mesturamos as fabas co pilpil e poñemos o bacallau enriba
- Decoramos con allo frito e ceboliño

GUISO DE FABA MANDILÍN E COMPANGO

- **INGREDIENTES:**

- Faba mandilín
- Compango
- Allos , cenoura e cebola
- Laurel
- Sal

- **ELABORACIÓN**

- Cocemos todos os ingredientes partidos dende auga fría
- Asustamos e desespumamos repetindo 3 veces o proceso
- Retiramos as carnes e as verduras as cales trituramos con auga fría da cocción
- Entre 45 min e 1h teríamos as fabas cocidas
- Por último engadimos as verduras trituradas as fabas e o compango troceado

