



Una receta elaborada por
Centros Garaulet
www.garaulet.com

Su farmacia le ofrece...

Bolas de Galán

Jorge Galán Cánovas (Centro Garaulet Cartagena)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 taza y media de garbanzos de bote
- 80 g de queso feta desnatado
- 60 g de atún en lata escurrido
- Rúcula y lechuga muy picada
- 1 lata de pimientos asados picados
- 3 huevos duros (sólo las claras)
- 2 cucharadas soperas de aceite arbequino
- Orégano, sal y vinagre de módena
- 1 diente de ajo muy picado y perejil
- 1 golpe de tabasco



PREPARACIÓN:

- 1°. Chafar todos los ingredientes en frío con un tenedor.
- 2°. Con la pasta resultante, hacer bolas tipo albóndigas y servir sobre una hoja de endivia en cuya base se habrá puesto un fino picadillo de manzana y cebolla.