



Recetas con Harina de Garbanzos

Fainá a la española

2 vasos de harina de garbanzos
2 vasos de agua
1 patata grande
½ cebolla
Sal
Aceite de oliva

En una fuente honda mezclamos la harina de garbanzos y el agua junto con la sal (Nos ayudaremos de una batidora para que no se formen grumos)

Cocemos la patata troceada, una vez cocida la machacamos con un tenedor y reservamos.

Freímos la cebolla muy picada en aceite de oliva y una vez este pochada agregáosle la patata, dándole unas vueltas, lo agregamos todo a la fuente donde tenemos la harina con el agua y volvemos a pasarle la batidora.

En un molde para horno con un poco de aceite de oliva en el fondo para que no se nos peque, le agregamos toda la mezcla ya batida y metemos al horno a 180 ° C 15 minutos.

Sacar y servir antes de que se enfríe del todo

Ismael Buenache, S.L.
Polígono Ind. Tarancón Sur – C/ Sancho Panza, 3
16400 – Tarancón – (CUENCA)
Teléfono y Fax.- 969 32 14 52
E-mail: alberto@buenache.es
www.buenache.es