



Crispy, Crunchy, Spicy Chickpeas

Serves 2

Ingredients:

- 1 cup prepared garbanzo beans (chickpeas)
- ¼ cup Frank's hot sauce (or other sauce of choice)

Preparation:

1. Preheat oven to 400 F.
2. Drain and rinse garbanzo beans, laying them out on a paper towel, patting dry.
3. Line a baking sheet with parchment paper and spread dry garbanzo beans on the tray in one layer.
4. Bake for 30 minutes, shaking the tray every 10-15 minutes.
5. Once time is up, add garbanzo beans to the bowl and toss to coat in hot sauce or other sauce of choice.
6. Spread coated garbanzo beans back onto the tray and baked for 10-15 minutes more until beans are crispy and lightly browned.
7. Let cool for 10-15 minutes before enjoying. Store in an airtight container for up to 5 days.



How to prepare dried chickpeas:

Soak dried beans in water overnight on the counter, covering bowl with a clean towel or plastic wrap (they should double in size so cover with at least three times as much water). The next day, drain the beans then add to a large pot, covering with 3 times as much water again. Bring to a boil and then reduce to a simmer for an hour to an hour and a half, or until beans are tender. Let beans cool in the water and then remove from the liquid. Return liquid to a simmer for 30 to 45 minutes, allowing it to thicken and become more yellow in color. This liquid (aquafaba) can be used as an egg substitute in most recipes.

Make it your own!

- Pulse dried beans in a blender or food processor until finely chopped and use in place of breadcrumbs to act as a coating for frying or baking
- Blend 1 cup prepared garbanzo beans with ¼ cup water until smooth and add to pasta sauce, chili, or stew for added fiber and thickness
- Use the aquafaba in place of eggs when baking or frying (3 tbsp aquafaba = 1 large egg) (2 tbsp aquafaba = 1 egg white)

Storage!

Store cooked garbanzo beans in the refrigerator for 3-4 days or freeze for longer term storage. Store aquafaba in an airtight container in the refrigerator for up to 5 days or freeze for longer term storage.



Crispy, Crunchy, Spicy Chickpeas

Serves 2

Ingredients:

- 1 cup prepared garbanzo beans (chickpeas)
- ¼ cup Frank's hot sauce (or other sauce of choice)

Preparation:

1. Preheat oven to 400 F.
2. Drain and rinse garbanzo beans, laying them out on a paper towel, patting dry.
3. Line a baking sheet with parchment paper and spread dry garbanzo beans on the tray in one layer.
4. Bake for 30 minutes, shaking the tray every 10-15 minutes.
5. Once time is up, add garbanzo beans to the bowl and toss to coat in hot sauce or other sauce of choice.
6. Spread coated garbanzo beans back onto the tray and baked for 10-15 minutes more until beans are crispy and lightly browned.
7. Let cool for 10-15 minutes before enjoying. Store in an airtight container for up to 5 days.



How to prepare dried chickpeas:

Soak dried beans in water overnight on the counter, covering bowl with a clean towel or plastic wrap (they should double in size so cover with at least three times as much water). The next day, drain the beans then add to a large pot, covering with 3 times as much water again. Bring to a boil and then reduce to a simmer for an hour to an hour and a half, or until beans are tender. Let beans cool in the water and then remove from the liquid. Return liquid to a simmer for 30 to 45 minutes, allowing it to thicken and become more yellow in color. This liquid (aquafaba) can be used as an egg substitute in most recipes.

Make it your own!

- Pulse dried beans in a blender or food processor until finely chopped and use in place of breadcrumbs to act as a coating for frying or baking
- Blend 1 cup prepared garbanzo beans with ¼ cup water until smooth and add to pasta sauce, chili, or stew for added fiber and thickness
- Use the aquafaba in place of eggs when baking or frying (3 tbsp aquafaba = 1 large egg) (2 tbsp aquafaba = 1 egg white)

Storage!

Store cooked garbanzo beans in the refrigerator for 3-4 days or freeze for longer term storage. Store aquafaba in an airtight container in the refrigerator for up to 5 days or freeze for longer term storage.



Garbanzos Picantes y Crujientes

Sirve 2

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos preparados (garbanzos)
- ¼ de taza de salsa picante Frank (o otra salsa de su elección)

Preparacion

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Escure y enjuagar los garbanzos, colocarlos sobre una toalla de papel y secarlos con palmaditas.
3. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino y extienda los garbanzos secos en la bandeja en una capa.
4. Hornear durante 30 minutos, agitando la bandeja cada 10-15 minutos.
5. Una vez que se acabe el tiempo, agregue los garbanzos al tazón y revuelva para cubrirlos con salsa picante u otra salsa de su elección.
6. Extienda los garbanzos rebozados nuevamente en la bandeja y hornee durante 10 a 15 minutos más hasta que los frijoles estén crujientes y ligeramente dorados.
7. Déjelo enfriar durante 10 a 15 minutos antes de disfrutarlo. Guárdelo en un recipiente hermético por hasta 5 días.



Cómo preparar garbanzos secos:

Remoje los frijoles secos en agua durante la noche sobre la encimera, cubriendo con una toalla limpia o envoltura de plástico (deben duplicar su tamaño, así que cúbralos con al menos tres veces más agua). Al día siguiente, escurra los frijoles y agrégalos a una olla grande, cubriendo nuevamente con 3 veces más agua. Lleve a ebullición y luego reducir a fuego lento durante una hora a una hora y media, o hasta que los frijoles estén tiernos. Deje que los frijoles se enfríen en el agua y luego retírelos del líquido. Vuelva a hervir el líquido a fuego lento durante 30 a 45 minutos, permitiendo que se espese y adquiera un color más amarillo. Este líquido (aquafaba) se puede utilizar como sustituto del huevo en la mayoría de recetas.

Hazlo suyo!

- Pulse los frijoles secos en una licuadora o procesador de alimentos hasta que estén finamente picados y úselos en lugar del pan rallado para que sirva como cobertura para freír u hornear.
- Licue 1 taza de garbanzos preparados con ¼ de taza de agua hasta que quede suave y agréguelo a la salsa para pasta, chile o guiso para agregar fibra y espesor.
- Utilice aquafaba en lugar de huevos al hornear o freír (3 cucharadas aquafaba = 1 huevo grande) (2 cucharadas de aquafaba = 1 clara de huevo)

Como guardar:

Guarde los garbanzos cocidos en el refrigerador durante 3 a 4 días o congélelos para un almacenamiento más prolongado. Guarde la aquafaba en un recipiente hermético en el Refrigerador por hasta 5 días o congélelos para un almacenamiento más prolongado.



Garbanzos Picantes y Crujientes

Sirve 2

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos preparados (garbanzos)
- ¼ de taza de salsa picante Frank (o otra salsa de su elección)

Preparacion

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Escure y enjuagar los garbanzos, colocarlos sobre una toalla de papel y secarlos con palmaditas.
3. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino y extienda los garbanzos secos en la bandeja en una capa.
4. Hornear durante 30 minutos, agitando la bandeja cada 10-15 minutos.
5. Una vez que se acabe el tiempo, agregue los garbanzos al tazón y revuelva para cubrirlos con salsa picante u otra salsa de su elección.
6. Extienda los garbanzos rebozados nuevamente en la bandeja y hornee durante 10 a 15 minutos más hasta que los frijoles estén crujientes y ligeramente dorados.
7. Déjelo enfriar durante 10 a 15 minutos antes de disfrutarlo. Guárdelo en un recipiente hermético por hasta 5 días.



Cómo preparar garbanzos secos:

Remoje los frijoles secos en agua durante la noche sobre la encimera, cubriendo con una toalla limpia o envoltura de plástico (deben duplicar su tamaño, así que cúbralos con al menos tres veces más agua). Al día siguiente, escurra los frijoles y agrégalos a una olla grande, cubriendo nuevamente con 3 veces más agua. Lleve a ebullición y luego reducir a fuego lento durante una hora a una hora y media, o hasta que los frijoles estén tiernos. Deje que los frijoles se enfríen en el agua y luego retírelos del líquido. Vuelva a hervir el líquido a fuego lento durante 30 a 45 minutos, permitiendo que se espese y adquiera un color más amarillo. Este líquido (aquafaba) se puede utilizar como sustituto del huevo en la mayoría de recetas.

Hazlo suyo!

- Pulse los frijoles secos en una licuadora o procesador de alimentos hasta que estén finamente picados y úselos en lugar del pan rallado para que sirva como cobertura para freír u hornear.
- Licue 1 taza de garbanzos preparados con ¼ de taza de agua hasta que quede suave y agréguelo a la salsa para pasta, chile o guiso para agregar fibra y espesor.
- Utilice aquafaba en lugar de huevos al hornear o freír (3 cucharadas aquafaba = 1 huevo grande) (2 cucharadas de aquafaba = 1 clara de huevo)

Como guardar:

Guarde los garbanzos cocidos en el refrigerador durante 3 a 4 días o congélelos para un almacenamiento más prolongado. Guarde la aquafaba en un recipiente hermético en el Refrigerador por hasta 5 días o congélelos para un almacenamiento más prolongado.