

# Aros de Cebolla al Horno

*Es un saludable picoteo tipo tex-mex. Al hacerlo al horno, evitamos tomar grasas en exceso y por tanto es, de más fácil digestión que la receta original. Apto para veganos, también se puede utilizar como guarnición, por ejemplo de una deliciosa hamburguesa de leumbres o de quinoa.*

## INGREDIENTES:

- 1ud Cebolla grande
- 90g Harina de garbanzo
- 120ml agua
- 1 Cucharada de cada: paprika o pimentón picante, orégano, tomillo, ajo en polvo, cebolla en polvo
- 1 Cucharada aceite de oliva
- 100g Salsa de tomate picante (opcional): tomate con ajo y gotas de tabasco

2  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Elaborar una masa ligera en un cuenco: batir con ayuda de unas varillas 50g de harina de garbanzos con el agua a temperatura ambiente, hasta disolver todos los grumos. Dejar reposar 10 minutos. Mientras, preparar el resto de la receta.
2. Precalentar el horno a 220°C
3. Pelar la cebolla y cortar en rodajas de 1 centímetro de grosor, separar en aros.
4. Juntar en un plato las especias con los otros 40g de harina de garbanzo
5. Pasar los aros de cebolla, primero por la masa ligera y luego por con la mezcla de especias e ir colocando separados en una bandeja de horno sobre papel de hornear y pulverizar con un poco de aceite.
6. Hornear a 220°C unos 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad cocción.