

SECONDI PIATTI

Insalata di ceci, avocado e formaggio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'insalata di ceci, avocado e formaggio un piatto fresco e nutriente, diverso dal solito da preparare per un pranzo o una cena nelle calde giornate estive. Provate questa ricetta gustosa, vi piacerà di certo e la farete tantissime altre volte!

INGREDIENTI

CECI già cotti - 500 gr
AVOCADO 1
FORMAGGIO tipo primo sale - 200 gr
CETRIOLI 1
LIMONE o lime - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Quando volete preparare l'insalata di ceci e avocado, preparate sul piano di lavoro tutti gli ingredienti necessari per la realizzazione dell'insalata.

Per prima cosa: prendete i ceci e raccoglieteli in una capiente insalatiera. Potete utilizzare i ceci già pronti, oppure prepararli voi direttamente nella classica maniera, utilizzando quelli secchi lessati con gli odori.



2 Lavate, spuntate e tagliate a rondelle sottili il cetriolo e unitelo nell'insalatiera insieme ai ceci.

Per rendere il piatto più decorativo potrete rimuovere parte della buccia del cetriolo, realizzando delle strisce di colore diverso.



3 Tagliate il formaggio (del tipo primo sale) a dadini e mettete anch'esso nell'insalatiera con i ceci e il cetriolo.



4 Prendete l'avocado, dividetelo a metà, privatelo del nocciolo interno, sbucciatelo, tagliatelo a fette e unitelo nell'insalatiera insieme agli altri ingredienti.





5 Condite l'insalata di ceci, avocado e formaggio con un giro d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, una macinata di pepe nero ed infine un limone o lime spremuto.

Mescolate il tutto, in modo tale da far insaporire bene tutti gli ingredienti con il condimento appena aggiunto.



6 L'insalata di ceci, avocado e formaggio è pronta per essere servita.

Buon appetito!!

