

ANTIPASTI E SNACK

# Insalata di ceci pomodori e olive

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



Esistono tante varianti per fare un'insalata, l'insalata di ceci pomodori e olive è una di queste. Un'insalata nutriente e fresca, da servire a pranzo o a cena come contorno o magari come piatto unico. Facilissima e veloce da preparare. Oltre che piatto unico, se messa all'interno di bicchierini diventa un delizioso finger food, saporito e allegro che piacerà a tutti i vostri ospiti. Provate questa ricetta dal gusto interessante e dal sapore molto sfizioso, e vedrete che diverrà un vostro cavallo di battaglia, soprattutto d'estate quando a cena vengono gli amici! Qui abbiamo utilizzato i ceci secchi, ma se non avete tempo o non volete rischiare di avere troppo caldo, potete anche partire da quelli lessi e in questo modo diventa una ricetta furbissima da fare e rifare tutte le volte che si ha voglia! L'insalata di

ceci pomodori e olive è una preparazione ideale per le giornate calde, il modo perfetto per gustare i legumi anche in estate, perché il risultato è decisamente fresco e saporito e se ve ne dovesse avanzare, potete tranquillamente portarla con voi in ufficio il giorno dopo. Abbiamo condito la nostra insalata di ceci fredda con pomodorini e olive nere ed è proprio con queste ultime che si crea anche un pesto leggero. Il risultato è delizioso, una splendida ricetta estiva, sfiziosa e nutriente pronta in pochi minuti! Provate questa nostra proposta facile e sfiziosa e fateci sapere se vi è piaciuta e se cercate altre idee per fare un'insalata gustosa, vi proponiamo questa: provate quella di [melanzane](#), è buonissima!

## INGREDIENTI

CECI cotti - 500 gr

POMODORI DI PACHINO 500 gr

OLIVE NERE 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

BASILICO

PREZZEMOLO

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare l'insalata di ceci pomodori e olive, l'ingrediente principale da utilizzare sono i ceci; potete utilizzare semplicemente dei ceci già pronti in scatola; mentre se avete del tempo a disposizione, meglio ancora, preparateli voi direttamente, utilizzando quelli secchi, lessandoli in acqua con poco sale e gli odori (aglio e rasmirino).

Trasferiteli in una insalatiera scolati, ed eliminate eventuali resti di odori se li avete preparati voi.



**2** Tagliate i pomodorini e aggiungeteli nell'insalatiera insieme ai ceci.





- 3 Preparete il condimento: utilizzando il classico frullatore ad immersione, frullate una parte delle olive nere con l'olio e insaporite con un pizzico di sale.





- 4 Versate il condimento nell'insalatiera insieme ai ceci e ai pomodori, mescolate, aggiungete un paio di cucchiaini di olive nere.





5 Insaporite l'insalata con un trito di basilico e prezzemolo fresco.



6 Servite con sopra delle foglioline di basilico per decorazione.



## CONSIGLIO

**Quanto tempo posso conservare questa insalata di ceci?**

Puoi conservare l'insalata di ceci per due giorni in frigorifero per un paio di giorni.

**Al posto delle olive nere posso usare anche le bianche?**

Sì vanno benissimo anche le olive bianche.

**Adoro i ceci, mi daresti qualche altra ricetta gustosa?**

Prova i ceci tostati, sono sfiziosi come i pop corn!