

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata aromatica con ceci e zucchini

LUOGO: Europa / Italia

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

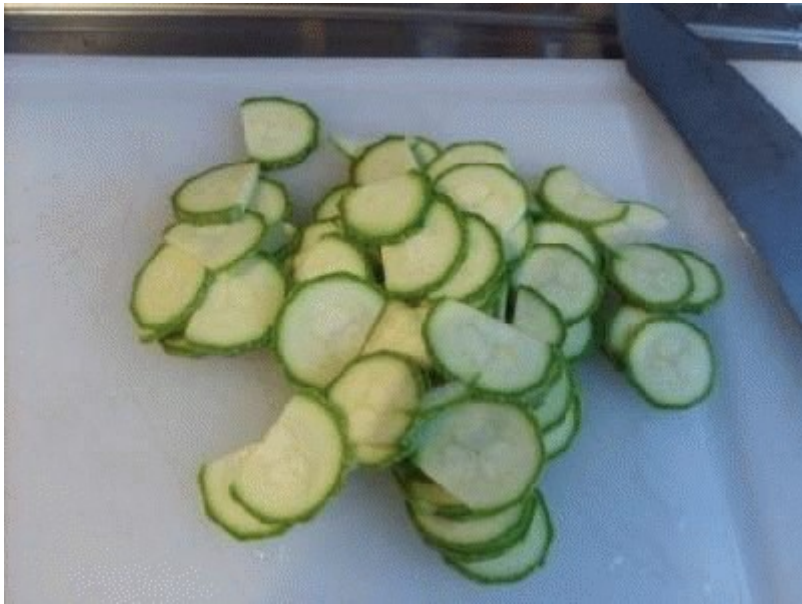


INGREDIENTI

1 confezione di ceci lessati
2 zucchini piccole
1/2 cipolla rossa
cicorino
basilico
prezzemolo
olio extravergine d'oliva
succo di limone
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Sciacquare i ceci dal loro liquido, affettare sottilmente le zucchini e la cipolla. Mettere quest'ultima a bagno per 5 minuti in acqua fredda e poco sale grosso.



- 2 Unire in un recipiente i ceci, le zucchine, il cicorino, la cipolla scolata ed asciugata, il prezzemolo tritato e il basilico spezzettato.



- 3 Preparare un citronette con 3 parti d'olio, 1 parte di succo di limone e il sale. Condire l'insalata e servire.

