

SECONDI PIATTI

Insalata di ceci allo yogurt

LUOGO: **Asia / India**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



L'insalata di ceci allo yogurt è un **primo piatto**, o anche **piatto unico**, che ricorda i sapori orientaleggianti dell'**India**, paese in cui si mangiano tantissimo i **ceci** e si fa largo uso di spezie come il **cumino** e il **peperoncino**.

La **ricetta** dell'insalata di ceci che ti proponiamo oggi è **molto veloce**, adatta ad essere cucinata quando hai poco tempo ma vuoi comunque fare un pasto sano ed appagante.

Noi abbiamo usato i **ceci biologici in scatola**, cotti al vapore, ma se hai tempo puoi tranquillamente comprare dei **ceci secchi** e cuocerli per 45 minuti in acqua bollente dopo averli tenuti a bagno per

almeno 8 ore.

Prova la **nostra ricetta con passo passo fotografico**, diventerà uno dei tuoi salvacena preferiti!

Se ami le **spezie** e le **ricette con i ceci** potrebbero piacerti anche questi piatti:

[Pollo al curry veloce](#)

[polpette di ceci](#)

[ceci al forno alla paprika](#)

INGREDIENTI

CECI IN SCATOLA sgocciolati - 100 gr

YOGURT BIANCO NATURALE 250 gr

CUMINO IN POLVERE

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE

SALE

PREPARAZIONE

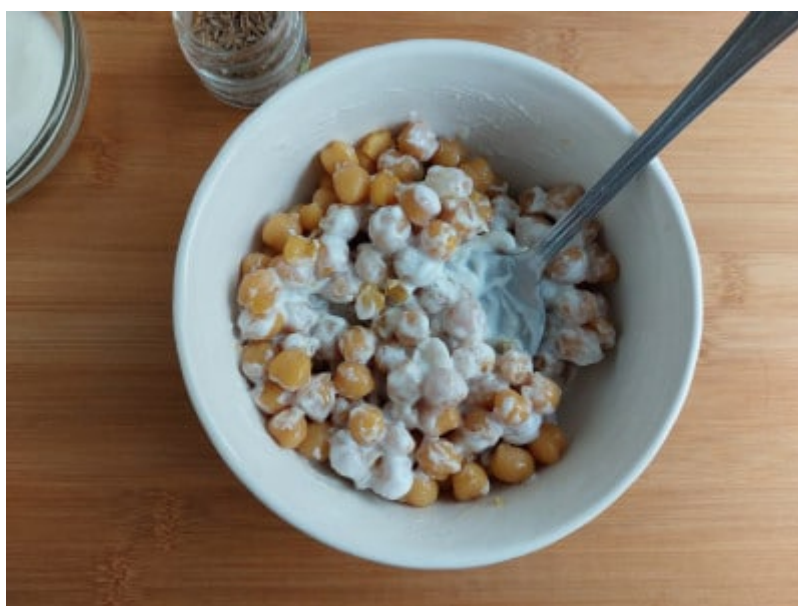
- 1 Scola i ceci dal loro liquido di conservazione, passa lo scolapasta con i ceci sotto all'acqua corrente fresca del rubinetto per sciacquarli.

Mettili in una ciotola e condiscili con sale e cumino, mescola, poi aggiungi lo yogurt a cucchiaiate.





- 2** Mescola i ceci con lo yogurt ad ogni cucchiata e finisci unendo il peperoncino piccante in polvere. Predisponi delle foglie di insalata in 4 ciotole monoporzionamento e versaci i ceci. Prima di servire aspetta 10 minuti per far sì che i sapori si amalgamino bene.





CONSIGLIO

Puoi preparare l'insalata di ceci con lo yogurt anche qualche ora prima di consumarla, l'importante è chiuderla bene in un contenitore ermetico per impedirle di assorbire odori sgradevoli, e tenerla riposta in frigo fino al momento di consumarla.