

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di zucchine e ceci

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 1 lattina di ceci
- 4 zucchine medie
- una manciata di olive taggiasche
- 2 cipollotti
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- la punta di un coltello di senape di Digione
- sale
- poco prezzemolo.

PREPARAZIONE

- 1 Tritare i cipollotti.

In una ciotola versate i ceci sciacquati dal liquido di conservazione.

Spuntare le zucchine e cuocerle a vapore. Una volta morbide, tagliare a rondelle.

Preparare una vinaigrette con l'olio, il succo di limone, la senape ed sale, mescolare fino ad avere una crema.

Tritare i prezzemolo.

Riunire tutti gli ingredienti nella ciotola con i ceci, mescolare e servite.

