

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di ceci e barbabietole

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



Insalata di ceci e barbabietole

INGREDIENTI

BARBABIETOLE cotte - 4

CECI cotti - 500 gr

ZENZERO 5 cm

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

ACETO DI MELE 2 cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare l'insalata di ceci e barbabietole 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 rasmarino).

- 2 A questo punto occupatevi delle barbabietole: munitevi di guanti in maniera tale da non macchiarvi le mani durante la lavorazione delle barbabietole. Tagliate le barbabietole acquistate già cotte, da prima a fette, poi riducete ogni fetta a bastoncini.



- 3 Riunite i bastoncini di barbabietole in una bella insalatiera insieme ai ceci cotti in precedenza e, date una prima mescolata all'insalata.



4 Preparete a questo punto il condimento: unite in un recipiente, l'olio, l'aceto di mele, lo spicchio d'aglio spremuto e lo zenzero sbucciato e grattugiato. Sbattete bene con una piccola frusta il composto, per emulsionarli alla perfezione.

Ultimate il condimento insaporendolo con un pizzico di sale e una macinata di pepe.





5 Condite l'insalata di barbabietole e ceci con il condimento appena realizzato e mescolate bene in maniera tale da far insaporire bene il tutto. Assaggiate e, se necessario, regolate l'insalata con un pizzico di sale.

Servite l'insalata di ceci e barbabietole, fredda o a temperatura ambiente.

