

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Insalata di ceci e barbabietole

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 rasmariño).

- 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.

