

SECONDI PIATTI

## Insalata di ceci e tonno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + *IL TEMPO DI AMMOLLO DEI CECI SECCHI*



L'**insalata di ceci e tonno** è un grande classico della cucina estiva, un piatto unico completo che risolve il pranzo in modo sano e gustoso. Questa ricetta, con la sua semplicità, è la dimostrazione che non servono preparazioni complesse per dire [basta alle insalate tristi](#). È un'alternativa perfetta a un piatto caldo come la [pasta e ceci al pomodoro](#) e si prepara in pochi minuti, proprio come un cremoso [hummus di ceci](#).

Attenzione! Se vuoi un piatto ancora più veloce puoi usare ceci in barattolo di vetro, meglio se cotti al vapore. In questo caso salta il primo step.

### INGREDIENTI PER L'INSALATA DI CECI E TONNO

CECI SECCHI 200 gr

TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO 200  
gr

POMODORINI DATTERINI 150 gr

FOGLIE DI BASILICO

ERBA CIPOLLINA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

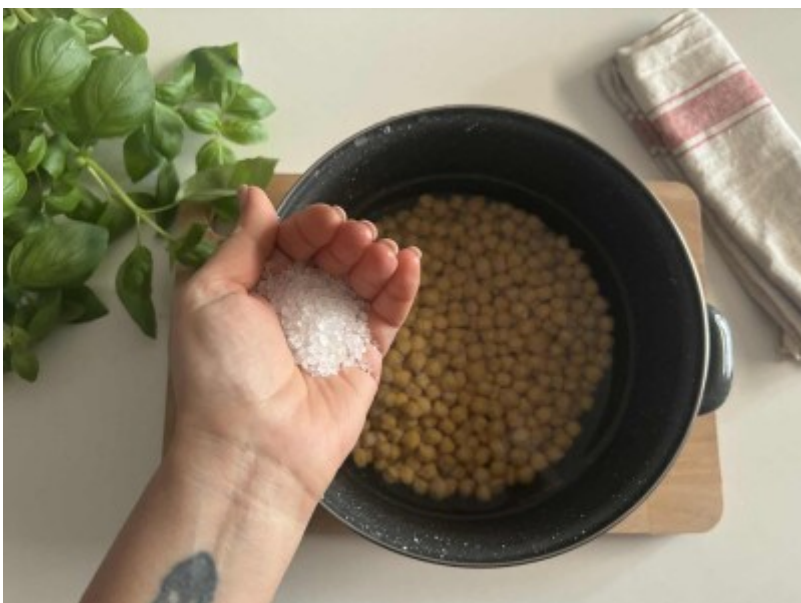
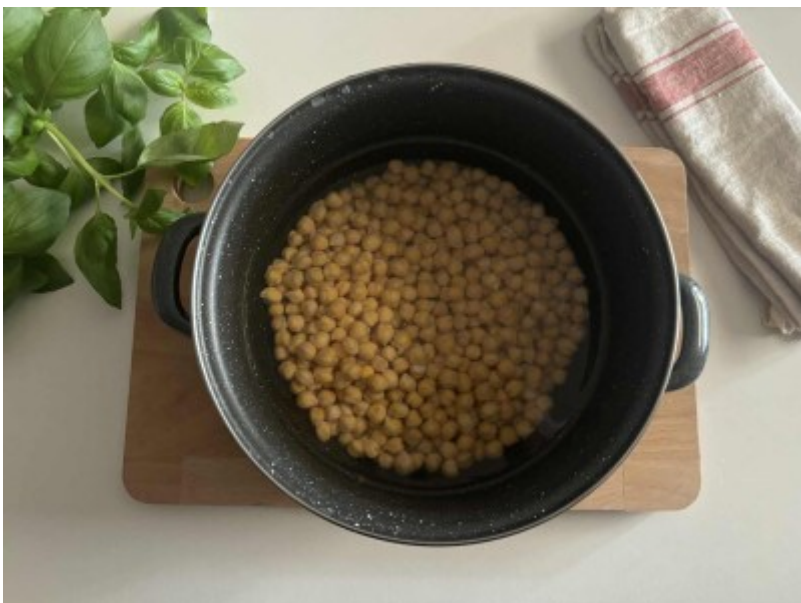
SALE

# COME FARE L'INSALATA DI TONNO E CECI

**1** Per preparare l'insalata, devi iniziare il giorno prima mettendo in ammollo i ceci. Lavali sotto l'acqua corrente, mettili in una ciotola e coprili con abbondante acqua fredda. Lasciali così per una notte intera (almeno 12 ore).

Il giorno dopo, sgocciola i ceci, sciacquarli e mettili in una pentola capiente. Coprili di nuovo con abbondante acqua fredda, porta a ebollizione e lasciali cuocere a fuoco dolce per almeno 40-60 minuti, o finché non saranno teneri. Aggiungi il sale solo negli ultimi 10 minuti di cottura. Una volta pronti, scolali e lasciali intiepidire in una ciotola.







**2** Mentre i ceci si raffreddano, prepara gli altri ingredienti. Sgocciola bene il tonno e trita finemente il basilico e l'erba cipollina.





**3** Aggiungi ai ceci il tonno, il trito di erbe aromatiche, i pomodorini tagliati a pezzetti e un

filo d'olio. Aggiusta di sale, mescola bene il tutto e la tua insalata di ceci e tonno è pronta per essere servita!





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un'insalata di ceci e tonno perfetta, ecco i nostri trucchi.

**Ceci secchi o in scatola?** La ricetta usa i ceci secchi, che hanno un sapore più intenso. Se hai poco tempo, però, puoi usare tranquillamente i ceci precotti in scatola, ben scolati e sciacquati.

**Non buttare l'acqua dei ceci!** L'acqua di cottura dei ceci secchi (o quella di governo dei ceci in scatola) si chiama acquafaba ed è un ingrediente magico. Montata con le fruste, diventa una sorta di meringa vegana, perfetta per dolci e mousse.

**Il riposo fa la differenza:** Anche se è buona subito, questa insalata dà il meglio di sé dopo aver riposato per almeno una mezz'oretta in frigorifero. I sapori si amalgameranno alla perfezione.

**Un tocco in più:** Per rendere l'insalata ancora più gustosa, puoi aggiungere della cipolla rossa di Tropea tagliata a fettine sottili, lasciata a bagno in acqua e aceto per una decina di minuti per renderla più dolce.

# COME CONSERVARE L'INSALATA DI CECI E TONNO

L'insalata di ceci e tonno si conserva in frigorifero per un massimo di due giorni, in un contenitore ermetico.

È perfetta per essere preparata in anticipo per la pausa pranzo in ufficio.

Sconsigliamo di congelarla.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i ceci e le ricette a base di legumi, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Burger di ceci vegani](#): Un'alternativa vegetale al classico hamburger, saporita e facile da preparare.

[Cecina](#): La famosa farinata di ceci, una torta salata sottile e croccante tipica della Toscana e della Liguria.

[Polpette di ceci e zucchine](#): Un modo sfizioso per creare un secondo piatto vegetariano che piace anche ai bambini.