

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di ceci pomodori e olive

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Esistono tante varianti per fare un'insalata, l'insalata di ceci pomodori e olive è una di queste. Un'insalata nutriente e fresca, da servire a pranzo o a cena come contorno o magari come piatto unico. Facilissima e veloce da preparare. Oltre che piatto unico, se messa all'interno di bicchierini diventa un delizioso finger food, saporito e allegro che piacerà a tutti i vostri ospiti. Provate questa ricetta dal gusto interessante e dal sapore molto sfizioso, e vedrete che diverrà un vostro cavallo di battaglia, soprattutto d'estate quando a cena vengono gli amici! Qui abbiamo utilizzato i ceci secchi, ma se non avete tempo o non volete rischiare di avere troppo caldo, potete anche partire da quelli lessi e in questo modo diventa una ricetta furbissima da fare e rifare tutte le volte che si ha voglia! L'insalata di

ceci pomodori e olive è una preparazione ideale per le giornate calde, il modo perfetto per gustare i legumi anche in estate, perché il risultato è decisamente fresco e saporito e se ve ne dovesse avanzare, potete tranquillamente portarla con voi in ufficio il giorno dopo. Abbiamo condito la nostra insalata di ceci fredda con pomodorini e olive nere ed è proprio con queste ultime che si crea anche un pesto leggero. Il risultato è delizioso, una splendida ricetta estiva, sfiziosa e nutriente pronta in pochi minuti! Provate questa nostra proposta facile e sfiziosa e fateci sapere se vi è piaciuta e se cercate altre idee per fare un'insalata gustosa, vi proponiamo questa: provate quella di [melanzane](#), è buonissima!

INGREDIENTI

CECI cotti - 500 gr

POMODORI DI PACHINO 500 gr

OLIVE NERE 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

BASILICO

PREZZEMOLO

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare l'insalata di ceci pomodori e olive, l'ingrediente principale da utilizzare sono i ceci; 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 rasmirano).

Trasferiteli in una insalatiera scolati, ed eliminate eventuali resti di odori se li avete preparati voi.



2 Tagliate i pomodorini e aggiungeteli nell'insalatiera insieme ai ceci.





- 3** Preparate il condimento: utilizzando il classico frullatore ad immersione, frullate una parte delle olive nere con l'olio e insaporite con un pizzico di sale.





- 4 Versate il condimento nell'insalatiera insieme ai ceci e ai pomodori, mescolate, aggiungete un paio di cucchiaini di olive nere.





5 Insaporite l'insalata con un trito di basilico e prezzemolo fresco.



6 Servite con sopra delle foglioline di basilico per decorazione.



CONSIGLIO

Quanto tempo posso conservare questa insalata di ceci?

Puoi conservare l'insalata di ceci per due giorni in frigorifero per un paio di giorni.

Al posto delle olive nere posso usare anche le bianche?

Sì vanno benissimo anche le olive bianche.

Adoro i ceci, mi daresti qualche altra ricetta gustosa?

Prova i ceci tostati, sono sfiziosi come i pop corn!