

SECONDI PIATTI

Ceviche di Avocado e Ceci Fresco e Veloce

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Dimentica per un attimo i classici fornelli accesi e lasciati trasportare dai profumi agrumati del Sud America. Oggi portiamo in tavola un delizioso **ceviche di avocado e ceci**.

Questa brillante reinterpretazione vegetale si ispira alla celebre marinatura del [ceviche peruviano](#), trasformandolo in un irresistibile **antipasto freddo con ceci**.

È il salvacena perfetto per chi predilige **ricette estive senza cottura**, un'ottima alternativa fresca e originale alla più classica [insalata di ceci e tonno](#).

Il segreto di questa preparazione sta tutto nell'uso strategico del lime. L'acidità agrumata blocca l'ossidazione della polpa, un trucchetto indispensabile che applichiamo sempre anche al nostro amato [guacamole](#).

Puoi proporlo comodamente come **ceviche vegano ricetta** per stupire i tuoi ospiti, oppure gustarlo in pausa pranzo come una nutriente **insalata di ceci e avocado** dal tocco esotico.

E se ti avanzano dei legumi e ami le consistenze avvolgenti, non dimenticare di frullare un buonissimo [hummus di ceci](#) fatto in casa.

Vuoi arricchire ulteriormente il tuo buffet? Scopri subito i nostri migliori [antipasti senza cottura](#) per vivere l'estate con zero stress.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CECI PRECOTTI 400 gr

AVOCADO grande e maturo - 1

CIPOLLA ROSSA 1

PEPERONE ROSSO piccolo - 1

SUCCO DI LIME 1

CORIANDOLO FRESCO 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

SALE FINO

PEPERONCINO fresco o in polvere -

COME FARE IL CEVICHE DI AVOCADO E CECI CON PASSO PASSO

1 Inizia la preparazione scolando i **ceci precotti** dal loro liquido di conservazione.

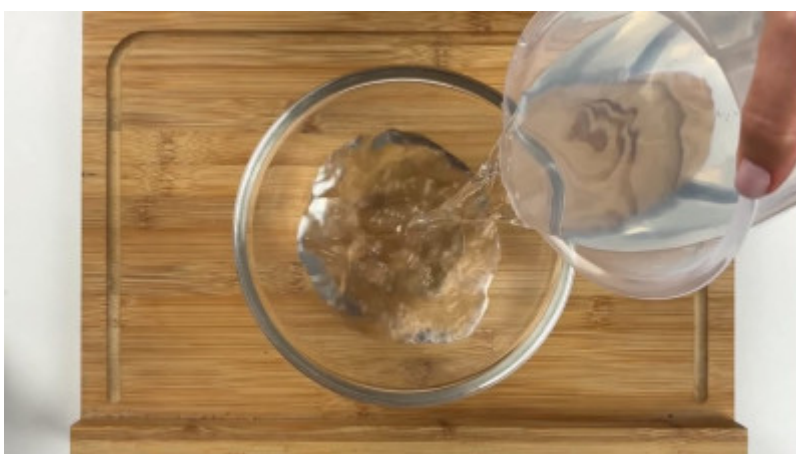
FOTOGRAFICO

Sciacquali abbondantemente sotto l'acqua corrente e lasciali sgocciolare con cura all'interno di un colino.

Nel frattempo, affetta la **cipolla rossa** in veli sottilissimi.

Mettila in ammollo in una ciotola con acqua fredda per circa 10 minuti.

Questo semplice trucco è fondamentale per renderla molto più **dolce, croccante e digeribile** a crudo.





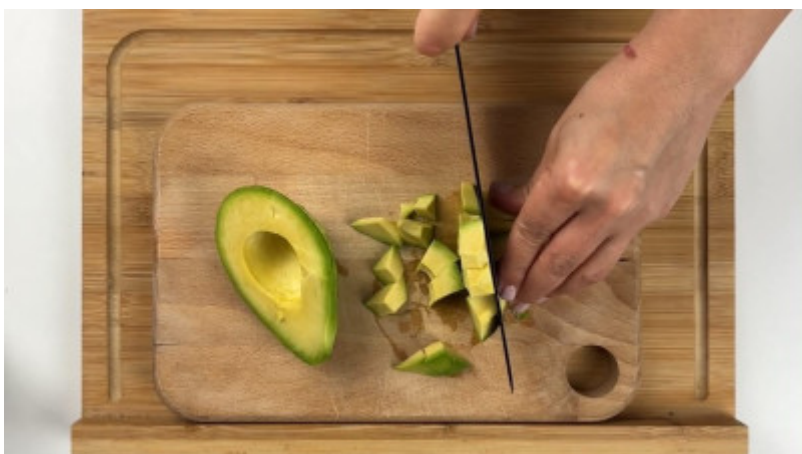
2 Taglia a metà l'**avocado** ed estrai delicatamente il nocciolo centrale.

Ricava la polpa aiutandoti con un cucchiaino e tagliala a cubetti regolari.

Trasferisci l'avocado in una ciotola capiente e irroralo immediatamente con il **succo di lime**.

Non saltare questo passaggio: l'acidità del lime è fondamentale per **evitare che la polpa si ossidi** e diventi scura.





3 Lava accuratamente il **peperone rosso**, privandolo dei semi e dei filamenti bianchi interni.

Taglialo a cubetti molto piccoli e uniscilo nella ciotola insieme all'avocado.

Aggiungi ora i **ceci ben asciugati** e la cipolla rossa, ricordandoti di scolarla e strizzarla con delicatezza.





4 Condisci l'insalata con un buon **olio extravergine d'oliva** e un pizzico di sale.

Aggiungi il peperoncino a piacere e profuma il tutto con il **coriandolo fresco** tritato finemente al coltello.

Se non ami il sapore del coriandolo, puoi tranquillamente sostituirlo con del **prezzemolo fresco** o della menta.

Mescola gli ingredienti con **estrema delicatezza**, facendo attenzione a non sfaldare i cubetti di avocado.

Lascia riposare la tua ceviche in frigorifero per 10 minuti e servila **ben fredda** per esaltarne al massimo i sapori.





COME CONSERVARE IL CEVICHE DI AVOCADO E CECI

Puoi conservare il tuo **ceviche di avocado e ceci** in frigorifero per al massimo un giorno, ben chiuso all'interno di un contenitore ermetico.

Non temere per l'ossidazione: grazie all'abbondante succo di lime, l'avocado manterrà il suo **colore verde brillante** senza annerire.

Questa ricetta è la soluzione geniale e senza fornelli da infilare nel cestino del picnic per il **pranzo di Ferragosto** o per una fresca scampagnata estiva.

Per il trasporto sicuro, posiziona il contenitore in una **borsa termica** provvista di ghiaccioli per preservarne intatta tutta la freschezza.

Una volta giunto a destinazione, ricordati solo di **mescolarlo delicatamente** dal basso verso l'alto prima di servirlo, per ridistribuire i succhi della marinatura.