

CONTORNI

Insalata di ceci estiva

Difficoltà 

Tempo richiesto  20 min

Ingredienti (per 2 persone)

Pecorino Cademartori
100 g

Lattuga
1 cespo

Pomodorini ciliegino
250 g

Rucola
150 g

Mandorle tostate
100 g

Ceci
1 scatola

Avocado
1 maturo

Lime
1 intero

Sale Pepe
Q.b.

Olio extravergine d'oliva
Q.b.

Descrizione

I ceci sono un ingrediente perfetto da consumare durante la stagione estiva, specialmente se accompagnati con ottimo Pecorino Fresco Cademartori.

L'insalata di ceci estiva è un piatto molto fresco e gustoso, diventerà un vostro alleato specialmente quando, al ritorno dal mare, non avrete voglia di passare troppo tempo in cucina ma non vorrete rinunciare al gusto. La ricetta che vi proponiamo può essere preparata in anticipo e consumata dopo qualche ora; per renderla sfiziosa è molto importante aggiungere il condimento di olio e lime poco prima di servirla. Tutti i sapori in ballo, compreso il Pecorino Fresco Cademartori, si amalgameranno a dovere creando una sinfonia di sapori unica. Per preparare l'insalata estiva di ceci lavate la lattuga e la rucola e asciugatele molto bene. Riducete le foglie di lattuga in pezzi più piccoli. Lavate i pomodori ciliegino e tagliateli a metà.

Scolate i ceci e versateli in una ciotola assieme alla lattuga, alla rucola e ai pomodorini. Tostate le mandorle per qualche minuto in una padella con un filo di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale grosso. Fate raffreddare. Tagliate l'avocado a metà e togliete il nocciolo, prelevate la polpa con un cucchiaino da tavola e tagliatela a pezzettini. Aggiungete all'insalata di ceci l'avocado e le mandorle tostate. Insaporite il tutto con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e il succo di un lime.

Aggiustate di sale e pepe, spolverizzate il tutto con il Pecorino Fresco Cademartori e gustate questa sfiziosa insalata di ceci estiva.