

INSALATA DI CECI ESTIVA



L'insalata perfetta per l'estate: fresca, gustosa e nutriente, realizzata con ceci De Rica, cetrioli, capperi, basilico e salsa di feta all'aneto! Più semplice a farsi che a dirsi!

Una squisita ricetta di **Roberta Dall'Alba**, che potete seguire su IG come **Healthy Little Cravings!**



Facile



15'



Piatto Unico
Contorno

INGREDIENTI (2 PERSONE)

- 400 gr [Ceci al naturale 400 g](#)
- 1 cucchiaio Aceto di mele
- q.b. (opzionale) Aneto fresco
- q.b. Aneto secco
- q.b. Basilico fresco
- 1 cucchiaio Capperi dissalati
- 2 Cetrioli
- 100 g Feta
- 3 cucchiaini Olio EVO
- q.b. Pepe
- q.b. Sale
- 100 g Yogurt greco

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

1. Nella bowl della planetaria*, mettere feta, yogurt greco, olio, sale, pepe nero e aneto secco. Attivare la planetaria a velocità media, fino a ottenere una salsa cremosa. (*alternativamente mettete tutto in una ciotola e schiacciate con una forchetta. La salsa sarà più grossolana ma ugualmente buona)
2. Scolare i ceci. Pulire e affettare i cetrioli. Dissalare bene i capperi sotto acqua corrente. Lavare delicatamente il basilico e asciugarlo, sempre delicatamente.
3. In una ciotolona, unire ceci, cetrioli, capperi, basilico (ed eventualmente aneto fresco), del buon olio EVO, aceto, sale e pepe.
4. Unire anche la salsa alla feta, mescolare e gustare subito.
5. Per la componente crunchy, unire dei crostini di pane.