



CUCINA CON NOI!

Insalata di ceci, pecorino e pomodorini

Un contorno facile e veloce da preparare grazie ai ceci surgelati di Orogel, senza sale e ricchi di proteine. Abbinati a un mix di verdure croccanti e formaggio creano un'insalata colorata e sfiziosa!

INGREDIENTI

1 busta di [Ceci al Naturale Orogel](#)

200 g di pomodorini colorati

1 cetriolo

60 g di pecorino

80 g di valeriana

20 g di pistacchi sgusciati e spellati

olio extravergine di oliva

basilico rosso

aceto di mele

sale e pepe

Per la salsa: 200 ml di yogurt bianco, 1 limone, pepe



20



4



Facile



Contorni



Pentola

Preparazione

1

Lessare i ceci in acqua salata per 3 minuti. Scolarli e riunirli in una terrina.

2

Tagliare i pomodorini a metà, affettare il cetriolo e tagliare il pecorino a scaglie.

3

Mescolare il tutto ai ceci, condire con sale, olio, un cucchiaio di aceto di mele e un pizzico di pepe. Completare con i pistacchi tritati e la valeriana.

4

Mescolare lo yogurt al succo di mezzo limone, insaporire con un pizzico di pepe.

5

Servire l'insalata accompagnata dalla salsa yogurt e decorare con basilico fresco.

