

INSALATA DI CECI E FAGIOLINI ALLO YOGURT

Categoria: Insalate

Data: 16.03.2016

Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

80 g	Ceci
160 g	Fagiolini freschi
5 g	Santoreggia fresca
40 g	Pomodori
10 g	Erba cipollina
5 g	Prezzemolo a foglie lisce
1 pc	Spicchio d'aglio, sbucciato
0,5 x	Succo di limone
80 g	Yogurt naturale
1 x	Condire (sale, pepe)

Mise en place

- Cuocere i ceci
- Pulire e cuocere i fagiolini
- Pelare e tritare l'aglio
- Tagliare l'erba cipollina
- Tritare la santoreggia e il prezzemolo
- Tagliare i pomodori a dadini

Preparazione

- Fare una salsa con lo yogurt, il succo di limone sale e pepe
- Unire tutti gli ingredienti e condire con la salsa

Osservazione

- Servire con germogli di avena o altri