



LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Sommerlicher Kichererbsensalat

INSALATA ESTIVA DI CECI

VEGAN

ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

- 2 Gläser gekochte Kichererbsen | Ceci lessati*
- 1 Glas Halbgetrocknete Tomaten mit Kapern & Oliven in Olivenöl | Tris Mediterraneo*
- 1 Salatgurke & 1 große rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Roséfarbene Würze | Condimento rosato*
- 1-2 EL Balsamcreme | Crema all' „Aceto Balsamico di Modena IGP“**
- 2 EL Natives Olivenöl extra - FRUCHTIG | Olio extravergine di oliva - FRUTTATO*
- 1 Bund Rucola
- 2-3 EL Rosato frizzante
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Die Kichererbsen aus dem Glas nehmen, abspülen und zusammen mit dem „Tris Mediterraneo“ in eine große Schüssel geben.
- Salatgurke und Zwiebel schneiden, Petersilie hacken und alles zu den Kichererbsen in die Schüssel geben.
- Condimento rosato, Balsamcreme, Salz & Pfeffer, Olivenöl und „Rosato frizzante“ zu einer Vinaigrette aufschlagen und über den Salat gießen.
- Rucola waschen, putzen und zum Kichererbsensalat dazugeben.

Tip: Dazu passt ein Glas eisgekühlter Rosato frizzante!

*aus dem LaSelva-Sortiment