



LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Sommerlicher Kichererbsensalat

ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

- 2 Gläser gekochte Kichererbsen | Ceci lessati*
- 1 Glas Halbtrocknete Tomaten mit Kapern & Oliven | Tris Mediterraneo*
- 1 Salatgurke
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 2 -3 EL Tomatenessig | Aceto di pomodoro*
- 1-2 EL Balsamcreme | Crema di Balsamico*
- 2 EL Natives Olivenöl extra - fruchtig | Olio extravergine di oliva - fruttato*
- 1 Bund Rucola
- 2-3 EL Rosato frizzante*
- Salz & Pfeffer

*aus dem LaSelva-Sortiment

INSALATA ESTIVA DI CECI

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.
- Tomatenessig, 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!

www.laselva.bio

BUON APPETITO!