



LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Kichererbsen-Salat mit Orangen

ZUTATEN

100 g Rucola

1 Glas Kichererbsen gekocht | Ceci lessati*

2 Orangen

2 rote Zwiebeln

1 Glas Petersilien Pesto | Pesto al prezzemolo*

INSALATA DI CECI CON ARANCE

ZUBEREITUNG

- Den Rucola waschen und gut trocken schleudern. Die gekochten Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und gut abspülen.
- Die Orangen schälen und die weiße Haut entfernen. Die Orangen filetieren und dabei den Saft auffangen.
- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
- Kichererbsen, Rucola, Zwiebeln und Orangenfilets mischen. 2 EL des aufgefundenen Orangensaftes sowie pro Portion 2 TL Petersilien Pesto zum Salat geben und servieren.

TIPP: Dazu passt ein knusprig aufgebackenes Ciabatta.

*aus dem LaSelva-Sortiment