

Ceci con olive taggiasche, aceto balsamico e semi di zucca



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di ceci cotti
15 g di olive kalamata o nere
1 cucchiaino di semi di zucca
1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
1 cucchiaino di aceto balsamico
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Trito grossolanamente le olive e i semi di zucca e li tengo da parte.
2. Preparo un'emulsione con l'olio, l'aceto balsamico e il sale a cui aggiungo il prezzemolo tritato.
3. Unisco i ceci lavati e scolati al condimento e aggiungo olive e semi di zucca. Mescolo bene e servo in tavola.