

## Bowl con riso integrale, ceci, pesto e feta

*Prova una bowl fresca e saporita per i tuoi pranzi estivi, ottima anche da portare con te a lavoro!*



È arrivato il caldo estivo: via libera a **piatti leggeri ma nutrienti**, magari da preparare in grandi quantità, conservare in frigo e mangiare quando si vuole senza bisogno di accendere i fornelli. Questa **insalata con riso integrale, ceci e feta** e condita con un **pesto leggero di basilico** sarà il vostro piatto estivo preferito!

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 40 min.**

### **Ingredienti**

**(per 4 persone)**

**280 g di riso integrale Despar Vital**

**400 g di ceci cotti Bio, Logico Despar**

**60 g di rucola Bio, Logico Despar**

3 zucchine

**100 g di feta Despar**

Un pizzico di sale e pepe nero

*Per il pesto:*

50 g di basilico

**20 g di rucola Bio, Logico Despar**

**70 g di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar**

**1 cucchiaio di succo di limone Passo Dopo Passo Despar**

Un pizzico di sale

### **Procedimento:**

1. Prepara il pesto: frulla basilico, rucola, olio, limone e sale e fino a ottenere una salsa cremosa.
2. Porta a bollire abbondante acqua, salala poco e cuoci il riso al dente. Scolalo e tieni da parte.
3. In una piastra molto calda, griglia le zucchine finché saranno leggermente abbrustolite da ogni lato. Riunisci il riso cotto, i ceci, le zucchine grigliate e la rucola in una ciotola e condisci con il pesto. Cospargi con la feta sbriciolata e servi.