Insalata tiepida di cous cous con ceci neri, cipollotti e tonno

Una ricetta equilibrata e gustosa, ideale da preparare nella stagione primaverile. Scopri come prepararla con pochi ingredienti.

La ricetta che ti proponiamo oggi è un'insalata tiepida di cous cous con ceci neri, cipollotti e tonno, perfetta per un **pranzo gustoso** ed **equilibrato**.
Puoi servirla tiepida oppure fredda, è ottima da preparare per un **pranzo informale** o per un **pic-nic**. Puoi aggiungere altre verdure come asparagi cotti in padella, oppure le prime zucchine di stagione, cotte in forno o trifolate con aglio ed erbe aromatiche. O anche sostituire il cous cous integrale con cereali come il farro o l'orzo.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti
(per 4 persone)
200 g di cous cous integrale
120 g di ceci neri dell'Alta Murgia Despar Premium
200 g di filetti di tonno al naturale
4 cipollotti rossi
4 foglie di menta fresca
3 cucchiai di succo di limone
q.b. di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium
sale, pepe

Procedimento
1. Metti in ammollo i ceci in acqua fredda per circa 12 ore; cambia l'acqua prima di cuocerli e trasferiscili in una casseruola con acqua fredda.
2. Cuoci i ceci per circa 1 h e 30 minuti, salali a fine cottura e tienili da parte.
3. Prepara il cous cous: tostalo leggermente in padella, coprilo con acqua bollente e lascialo gonfiare con il coperchio per 5 minuti. Sgrana il cous cous con una forchetta, condiscilo con olio e sale a piacere e trasferiscilo in un'ampia terrina.
4. Taglia a rondelle i cipollotti (anche la parte verde), taglia sottilmente le foglie di menta e sfilaccia il tonno con le mani.
5. Trasferisci tutti gli ingredienti nella terrina con il cous cous, aggiungi i ceci tiepidi e condisci con sale e pepe a piacere, il succo del limone e olio extravergine di oliva a piacere.