



## Insalata di fagioli, ceci, formaggio e verdure

[Del 06/12/2008 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Legumi](#)]

**Ingredienti:** per 4 persone: 400 g di fagioli borlotti in scatola ben sciacquati e scolati, 400 g di ceci in scatola ben sciacquati e scolati, 1 piccola zucchina a rondelle, 2 carote piccole tagliate a julienne, 1 cipolla rossa piccola ad anelli, 180 g di formaggio al pepe tagliato a cubetti, 60 ml di olio di oliva, 1 cucchiaino di scorza di limone tritata finemente, 2 cucchiai di succo di limone, 1 - 2 cucchiai di cerfoglio o prezzemolo sminuzzato, 1 cucchiaio di acqua, 1 spicchio di aglio tritato finemente, un pizzico di sale, un pizzico di cumino in polvere, un pizzico di cardamomo tritato, alcune foglie di lattuga.

Mescolate in una insalatiera capiente i fagioli, i ceci, la zucchina, le carote, la cipolla ed il formaggio. Mettete in un vasetto di vetro con coperchio 1□olio, la scorza ed il succo di limone, il cerfoglio o il prezzemolo, 1□acqua, 1□aglio, il sale, il cumino ed il cardamomo. Mettete il coperchio al vasetto ed agitatelo bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Versate il condimento sopra alle verdure e scuotete delicatamente 1□insalatiera in modo che il liquido si distribuisca uniformemente. Coprite 1□insalatiera e mettetela in frigorifero per almeno 2 ore, o anche per tutta la notte, mescolando di tanto in tanto. Lavate ed asciugate accuratamente le foglie di lattuga e disponetele sul fondo di ciascun piatto. Distribuite 1□insalata di fagioli e ceci con un mestolo forato nei singoli piatti, sopra alle foglie di insalata, quindi servite in tavola.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]