



Insalata calda di ceci speziati

[Del 06/12/2008 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Insalate &...](#)]

Ingredienti: per 4 persone: 15 ml di olio extravergine di oliva, 125 g di cipolla tritata, 2 cucchiaini di curcuma, 1 cucchiaino di semi di cumino, 450 g di pomodori a dadini, 400 g di ceci in scatola, 15 ml di succo di limone, 60 g di coriandolo, sale, pepe, foglie di coriandolo.

Scaldate l'olio in un tegame e rosolatevi la cipolla, a fiamma moderata, finchè non sarà dorata, quindi aggiungete la curcuma ed i semi di cumino. Mescolate utilizzando un cucchiaino di legno e cuocete per qualche minuto. Unite la polpa di pomodoro, i ceci, spruzzate il succo di limone e cospargete il coriandolo, dopo averlo tritato in un mixer. Continuate la cottura per circa 5 minuti, a fiamma media, mescolando costantemente, insaporite con sale e pepe quanto basta, infine versate il tutto in una insalatiera da portata. Prima di servire in tavola potrete guarnire il piatto con qualche fogliolina di coriandolo fresco sminuzzata.

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