



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Insalata di Ceci

Nohut Piyazı



Due bicchieri di ceci  
2 cipolle  
Mezzo mazzetto di prezzemolo  
Una tazzina di caffè aceto  
6 cucchiari olio d'oliva  
Un cucchiaino di sale

# I ceci si lavano bene e dalla sopra si mette l'acqua che supera 1,5 dito si aspetta per una notte intera il giorno dopo si bollisce finché ammorbidiscono bene.

# Le cipolle si tagliano dimensione di mezzo rotonde poi si aggiunge sale e si pestano bene.

# Alla sopra si aggiunge il prezzemolo macinato ceci bolliti olio d'oliva e aceto si miscelano con il cucchiaino poi si mette nel piatto da servire e si porta al tavolo.

**Nota:** Sopra insalata di ceci si può figurare con i fetti d'uove bollite.