



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

Insalata di Ceci

Nohut Salatası



1 bicchiere di ceci
6 cipolle verdi
3 pomodori
5 pepe verdi
2 cucchiai olio d'oliva
1 cucchiaino di sale
1 succo di limone
Mezzo mazzo di prezzemolo

- # Le ceci si bolliscono e si sbuciano.
- # Sopra si aggiungono bene tagliati; cipolle verdi , pomodori, e pepe italiane.
- # Dopo aver mescolato bene sopra si mette la salsa che si e' fatta da olio d'oliva, succo di limone, e sale.
- # Poi il prezzemolo macinata si mette sopra l'insalata.
- # Si fa a servire dopo aversi riposato nel frigo.

Nota: Questa insalata si puo' preparare con cipolle secche anche.