

INSALATA AI TRE LEGUMI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 barattolo di fagioli bianchi (250 g),
- 1/2 barattolo di lenticchie,
- 1/2 barattolo di ceci,
- erba cipollina,
- 1 limone,
- alcuni giri di olio d'oliva,
- alcuni cucchiai di aceto di vino bianco,
- poche gocce di succo di limone,
- sale,
- pepe bianco.

È una gustosa insalata mista di fagioli, lenticchie e ceci che andrebbe preparata con i legumi freschi lessati in pentole separate seguendo le indicazioni date nei rispettivi capitoli, ma per abbreviare i tempi si possono usare anche i legumi già cotti in barattolo.

In tal caso occorre sgocciolare bene fagioli, lenticchie e ceci e lasciarli alcuni minuti sotto l'acqua corrente per eliminare ogni traccia del liquido di conservazione.

Passateli in una larga insalatiera, conditeli con alcuni giri d'olio versato a filo, spruzzateli con alcuni cucchiai di aceto bianco mescolato a poche gocce di succo di limone, sale e pepe.

Cospargete di erba cipollina.

Passate sul piatto da portata e servite subito.