



30 MIN



INSALATA DI CECI, CETRIOLI E KIWI

Zespri™ SunGold™ e Green

INGREDIENTI

- 200 g farro o altro cereale in chicco cotto e raffreddato
- 200 g di ceci già cotti
- 1 kiwi Zespri™ SunGold
- 1 kiwi Zespri™ Green
- 1 cetriolo
- Succo di mezzo limone
- Foglioline di menta fresca
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Sbucciate e tagliate a cubetti il cetriolo. Lavate i kiwi Zespri™ e tagliateli a cubetti. In una ciotola mescolate i ceci con il farro, quindi aggiungete i cetrioli e i kiwi e mescolate ancora. Aggiungete la menta spezzettata, condite con una vinaigrette di succo di limone, olio, sale e pepe. Mescolate delicatamente e servite.