



*Insalata di  
Sedano, Ceci e  
Mandorle*

# Insalata di Sedano, Ceci e Mandorle



## INGREDIENTI

3-4 gambi di sedano (la parte interna più tenera), e le foglie.  
100 g ceci cotti  
30-40 g mandorle  
1 avocado piccolo  
olio, sale e limone

## PREPARAZIONE

1. Metti in ammollo le mandorle per un paio di ore
2. Taglia il sedano a dadini, e trita grossolanamente le foglie.
3. Riunisci nel mixer i ceci scolati e le mandorle, unisci il succo di 1/2 limone, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio
4. Aziona a intermittenza per tritare grossolanamente il tutto.
5. Riunisci in una ciotola il sedano con le foglie, il composto di ceci e mandorle e un avocado tagliato a cubetti, mescola e condisci a piacere.
6. Servi subito con pane integrale tostato.



Questa insalata è perfetta per tutta l'estate, sfrutta la freschezza del sedano e a piacere si può aggiungere anche del cetriolo che rinfresca ulteriormente.