

Insalata di grano saraceno con ceci tostati e verdure grigliate



di Rodi Roșcata - 11/06/2018 14:22 | aggiornato 11/06/2018 14:27

L'estate è la stagione delle grandi ciotole di insalata di cereali, verdura, tonno o carne. Per un pranzo o una cene leggera, ti propongo l'insalata di grano saraceno: un piatto colorato, ricco di sapori e facile da preparare.



Non sai più cosa preparare per il pranzo o la cena? Ecco un'altra **ricetta dell'estate** veloce, gustosa e leggera: l'**insalata di grano saraceno con ceci speziati e verdure grigliate**. Questo piatto è ottimo sia per chi segue un **regime alimentare vegano** sia per le persone celiache: infatti, il grano saraceno è privo di glutine. In più, questo cereale contiene una quantità notevole di proteine, complete di tutti gli aminoacidi essenziali, quindi è un ottimo sostituto delle proteine animale.



Come tutte le insalate, anche l'insalata di grano saraceno è facile da preparare, basta lessare i cereali, raffreddare e poi amalgamare con la verdura grigliata e con i legumi. Per dare alla mia insalata un tocco in più, ho tostato i ceci lessi con un **mix di spezie**: curry, aglio in polvere, basilico essiccato, paprica e pepe nero. Se non sei un amante delle spezie, usa soltanto il pepe nero oppure condisci il piatto con del basilico fresco o **menta**. Puoi usare anche dei fagioli oppure dei cubetti di feta light o altro formaggio magro.



Per l'insalata ho usato il **grano saraceno integrale**, però va bene anche quello decorticato, oppure, se non ami il sapore di questo cereale, usa l'orzo o il farro. Puoi conservare l'insalata nel frigorifero, in un contenitore chiuso per massimo due giorni.

Le dosi indicate nella ricetta sono per tre porzioni di insalata, circa 336 kcal per una porzione, di cui: 51gr. carboidrati, 10 gr. grassi e 12,4 gr. proteine.

Ecco la ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Secondi di verdura

Cottura

25 minuti

Dosi

3 porzioni

Metodo di cottura

In tegame

Preparazione

20 minuti

Tempo totale

45 minuti

Ingredienti

Grano saraceno

120 grammi

Peperone rosso

1

Zucchine

100 grammi

Olio di oliva

1,5 cucchiari

Sale

Un pizzico

Ceci lessi

250 grammi

Peperone giallo

1

Melanzane

100 grammi

Mix di spezie

A piacere

Preparazione

1. Lavo il grano saraceno e metto a cuocere in acqua leggermente salata per circa 20 - 25 minuti (per una parte di grano saraceno metto due parti d'acqua). Lascio raffreddare.
2. Lavo la verdura, taglio a fette piuttosto grandi e griglio per alcuni minuti. Lascio stiepidire e taglio a cubetti.
3. Riscaldo bene una padella antiaderente. Scolo i ceci, aggiungo le spezie, mezzo cucchiario d'olio, un pizzico di sale e salto per 5 minuti nella padella.
4. In una ciotola capiente unisco tutti gli ingredienti, condisco con un cucchiario d'olio, un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero e amalgamo bene. Metto l'insalata nel frigorifero e servo ben fredda.

Vota la ricetta

