

# Bowl mediterranea di ceci e verdure con condimento al limone ed erbe aromatiche

Una bowl ricca di fibre e a basso indice glicemico con ceci proteici, verdure colorate e un condimento al limone che mantiene stabile la glicemia.

Preparazione: 20 min

Cottura: 60 min

Totale: 80 min

Porzioni: 4

GL 6.3 / GI 24

## Ingredienti

ceci secchi, messi a bagno per una notte

pomodorini, tagliati a metà

cetriolo, tagliato a dadini

peperone rosso, tritato

cipolla rossa, affettata sottilmente

foglie di spinaci baby

olio extravergine d'oliva

succo di limone fresco

spicchi d'aglio, tritati

[logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterranea-di-ceci-e-verdure-con-condimento-al-limone](https://logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterranea-di-ceci-e-verdure-con-condimento-al-limone)

prezzemolo fresco, tritato

---

menta fresca, tritata

---

cumino in polvere

---

sale marino

---

pepe nero, macinato fresco

---

## Istruzioni

---

### Step 1

Scola i ceci ammollati e sciacquali accuratamente sotto acqua fredda. Mettili in una pentola grande e coprili con acqua fresca per circa 5 cm. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a fuoco lento. Cuoci per 45-60 minuti fino a quando sono teneri ma non sfatti. Scola e metti da parte a raffreddare leggermente.

### Step 2

Mentre i ceci cuociono, prepara tutte le verdure. Taglia a metà i pomodorini, taglia il cetriolo a dadini, trita il peperone rosso e affetta sottilmente la cipolla rossa. Sciacqua gli spinaci baby e asciugali tamponando. Metti da parte tutte le verdure in ciotole separate.

### Step 3

Prepara il condimento al limone ed erbe aromatiche sbattendo insieme l'olio d'oliva, il succo di limone fresco, l'aglio tritato e il cumino in polvere in una ciotola piccola. Aggiungi il prezzemolo e la menta tritati, poi condisci con sale marino e pepe nero macinato fresco. Sbatti vigorosamente fino a quando il condimento è ben emulsionato.

### Step 4

In una ciotola grande, unisci i ceci cotti con metà del condimento al limone ed erbe aromatiche mentre sono ancora leggermente caldi. Questo permette loro di assorbire il massimo sapore. Mescola delicatamente e lasciali marinare per 5-10 minuti.

### Step 5

---

Aggiungi i pomodorini, il cetriolo, il peperone rosso e la cipolla rossa alla ciotola con i ceci. Irrora con il condimento rimanente e mescola tutto insieme delicatamente ma accuratamente, assicurandoti che tutti gli ingredienti siano uniformemente conditi.

### Step 6

Crea un letto di spinaci baby freschi in ogni ciotola da portata. Gli spinaci appassiranno leggermente dal calore dei ceci, aggiungendo un piacevole contrasto di consistenza.

### Step 7

Dividi il composto di ceci e verdure equamente tra le quattro ciotole, posizionandolo sopra gli spinaci. Guarnisci con erbe aromatiche fresche aggiuntive se desideri. Servi immediatamente, oppure conserva in frigorifero fino a 3 giorni per la preparazione dei pasti. Per una migliore gestione della glicemia, mangia prima le verdure, seguite dai ceci ricchi di proteine.