KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Sommersalat mit Kichererbsen

Zubereitungsdauer: 30 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach · vegetarisch

Portionen

4 P.

Zutaten

400 g Kichererbsen
3 Peperoni
1 grüne Paprika
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
3 EL Salsa Sol limón
Petersilie
4 EL Balsam Orange Essig
4 Ramallet Tomaten
20 schwarze Oliven
Salz und Pfeffer
1/2 Mango

Zubereitung

Bio Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
Am nächsten Tag abgießen, anschließend ca.50 Minuten lang mit viel Wasser weich kochen.
Knoblauch und Frühlingszwiebel schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.
Petersilie klein hacken, Tomaten, Peperoni und grüne Paprika in kleine Stückchen schneiden und hinzufügen.
Kichererbsen abgießen und untermischen zusammen mit den Mangowürfeln.
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer dazu.
Salsa Sol limón und Balsam Orange hinzugeben und gut umrühren.
Die schwarzen Oliven dekorativ auf dem Salat verteilen.