KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Salade d'été aux pois chiches

Temps de préparation: 30 min. · Niveau de difficulté: facile · végétarien

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

400 g Pois chiches
3 Piments
1 Poivron vert
1 Gousse d'ail
1 Ciboulette
3 c.à.s. Salsa Sol huile au citron
Persil
4 c.à.s. BalsamOrange vinagre à l'orange
4 Tomates de ramallet
20 Olives noires
Sel et poivre
1/2 Mangue

Préparation

Faire tremper les pois chiches dans de l'eau pendant la nuit. Le lendemain, les égoutter, puis les faire bouillir durant environ 50 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Éplucher l'ail et la ciboulette, les couper en petits morceaux et les mettre dans un saladier.

Éplucher la mangue et la couper en dés. Hacher le persil, couper les tomates, les piments et le poivron vert en petits morceaux et les ajouter au saladier.

Égoutter les pois chiches et les ajouter à la préparation.

Ajouter une pincée de sel et une pincée de poivre, ainsi que la Salsa Sol citron et le BalsamOrange et bien mélanger.

Répartir les olives noires de manière décorative sur la salade.