

# Sałatka z ciecierzycy i awokado

*Sałatka z ciecierzycy i awokado jest szybka w przygotowaniu, pożywna i smaczna. Zdrowe kremowe awokado wyśmienicie spełnia rolę zamiennika majonezu. Chrupiący ogórek i cebulka wspaniale komponują się ze słodkimi pomidorkami. Ta sałatka z ciecierzycy jest idealną przekąską na domową, nie tylko świąteczną imprezę ☐ Polecam!*



## Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (lub 1/2 ciecierzycy z puszki)
- 1 duże dojrzałe awokado
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2 plasterki cebuli
- 1/2 niewielkiego świeżego ogórka zielonego
- 1/2 łodygi selera naciowego
- garść pomidorków koktajlowych
- sól i pieprz
- pieprz kajeński mielony (do smaku, opcjonalnie)
- ulubiona zieleninka (koperek, kolendra, pietruszka)

## Wykonanie:

Cebulę drobno siekamy, łodygi selera myjemy i kroimy na cienkie plasterki. Ogórka obieramy i kroimy w kostkę. Pomidorki koktajlowe myjemy i kroimy na połówki.

Ciecierzycę wsypujemy do naczynia i rozgniatamy widelcem tak, żeby część ziaren przetrwała w całości. Przynajmniej nam taka konsystencja sałatki bardziej odpowiada ☐

Awokado wybieramy łyżką i rozgniatamy widelcem. Polewamy sokiem z cytryny.

Awokado dodajemy do rozgniecionej ciecierzycy, wrzucamy pokrojone wcześniej warzywa. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku i mieszamy.

Sałatka z ciecierzycy świetnie spisuje się podana na pieczywie np. [domowych krakersach](#), zarówno na śniadanie i kolację. Na lunch do pracy też jak najbardziej się nadaje – polecam zabrać oddzielnie sałatkę w pojemniku, żeby pieczywo nie rozmokło.

Smacznego!