

Insalata di fagioli di Spagna con tonno e cipolla

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di fagioli di spagna
- 1 cipolla rossa di piccole dimensioni
- Aceto di mele
- 160 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 2 spicchi di aglio
- Origano
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Scolare i fagioli dal loro liquido di governo. Se si utilizzano quelli in scatola sciacquarli brevemente sotto acqua corrente.
- Tagliare la cipolla in 4 parti ed affettare ogni parte nello spessore di mezzo centimetro. Metterla a bagno in una ciotolina con un cucchiaino di aceto e acqua fredda rimescolando di tanto in tanto.
- Scolare il tonno dall'olio e spezzettarlo grossolanamente con una forchetta.
- Mettere in un piatto i fagioli e la cipolla, condirli con olio, sale, l'aglio spellato ed affettato e l'origano. Mescolare.
- Unire il tonno, una macinata di pepe, altro origano e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questa fresca e leggera insalata è buona tutto l'anno. D'estate vi consiglio però di gustarla con la cipolla rossa di Tropea, particolarmente buona e dolce.

Questa insalata si può conservare un giorno in frigorifero se non la si condisce. Farlo solo all'ultimo momento, dopo averla lasciata per almeno mezz'ora a temperatura ambiente.