

# Fagioli e pomodori in insalata

Se avete voglia di un piatto unico fresco, leggero, veloce da preparare e vegan, questa ricetta di **fagioli e pomodori in insalata** fa proprio per voi. Ottima in estate, quando i pomodori sono nel pieno della maturazione, non richiede nemmeno l'uso del fornello :-). Si può gustare a casa, ma anche fuori.

Se non si condisce, questo piatto di **fagioli e pomodori in insalata** si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero. Lasciarlo almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarlo.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- 345Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 400 g di Fagioli cannellini già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 400 g di pomodorini
- 2 cipollotti
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale

## PREPARAZIONE

- Scolare i fagioli dal proprio liquido di governo. Se sono in scatola sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente, se li avete cotti in casa non occorre.
- Lavare i pomodorini e tagliarli in 4 spicchi.
- Pulire i cipollotti rimuovendo la parte verde del gambo, le radichette e lo strato più esterno. Sciacquarli ed affettarli nello spessore di 2-3 millimetri.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in un piatto i fagioli, i pomodori, i cipollotti, il trito e condire con l'olio e un pizzico di sale.
- Mescolare e servire assieme a fettone di pane casereccio abbrustolito. Ottimi anche con le bruschette.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se non amate troppo l'aglio, potete aggiungerlo tagliato a metà, in modo che si possa scartare facilmente prima di gustare il piatto.

