

Insalata di tonno, cipolla e fagioli

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di fagioli borlotti cotti
- Mezzo cipolla rossa
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 4 olive nere
- 2 filetti di alici
- 2 rametti di prezzemolo
- 150 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 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.
- Snocciolare le olive.
- Scolare i filetti di alici e tamponarli con carta da cucina. Tritarli grossolanamente.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere. Lasciarne qualcuna da parte per decorare.
- Scolare il tonno dall'olio e spezzettarlo grossolanamente con una forchetta.
- Mettere tutti gli ingredienti tranne il tonno in una ciotola, unire gli spicchi d'aglio spellati, l'olio, il sale, il prezzemolo, l'origano e mescolare bene.
- Unire il tonno, mescolare, ribaltare in un piatto, decorare con alcune foglie di prezzemolo lasciate intere, 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 è possibile arricchirla con ingredienti di stagione quali pomodorini, aglio fresco, basilico, cipolla rossa di Tropea. Per vedere la variante estiva, [clicca qui](#).

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.

