

Insalata al tonno estiva

L'**insalata di tonno estiva** è un'insalata fredda a base di tonno, fagioli, pomodorini, cipolla e olive, insaporita con filetti di alice, aglio, basilico e origano. E' molto ricca e adatta ad essere un ottimo piatto unico, da gustare assieme a una o due fettine di pane, anche fuori casa.

Per la preparazione dell'**insalata di tonno estiva** si possono usare fagioli di vario tipo, qui vi ho consigliato i borlotti e i fagioli rossi, ma potete usare qualunque varietà. Sono ottimi se li cuocete in casa, a partire dal prodotto fresco o secco, ma se prendete dei buoni fagioli in scatola, magari cotti a vapore, andranno bene lo stesso. Molto importante è anche la qualità del tonno: sceglietene uno buono, in olio di oliva o al naturale.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 400Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 150 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 125 g di fagioli rossi già cotti (anche in scatola, peso sgocciolato)
- 125 g di fagioli borlotti già cotti (anche in scatola, peso sgocciolato)
- 200 g di pomodorini
- Mezzo cipolla rossa di Tropea
- 4 olive verdi
- 4 olive nere
- 2 filetti di alice
- 4 foglie di basilico
- 2 spicchi di aglio fresco
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Origano
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Scolare il tonno dall'olio e spezzettarlo grossolanamente con una forchetta.
- Scolare i fagioli dal loro liquido di governo e sciacquarli brevemente sotto acqua corrente.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
- Affettare la cipolla sottile, tagliarla ulteriormente se dovesse essere molto grande e metterla a bagno in una ciotolina con acqua fredda per 4-5 minuti cambiando l'acqua un paio di volte e rimescolando di tanto in tanto.
- Snocciolare le olive verdi e nere.
- Scolare i filetti di alice e tamponarli con carta da cucina. Tritarli grossolanamente.
- Lavare le foglie di basilico e spezzettarle.
- Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola, unire gli spicchi d'aglio spellati, l'olio, il sale, l'origano ed una macinata di pepe. Mescolare bene, ribaltare in un piatto, decorare con alcune foglie di basilico lasciate intere e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

L'**insalata di tonno estiva** 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.

