

Insalata tonno, fagioli e peperoni

L'**insalata tonno, fagioli e peperoni** è un'ottima insalata fredda con tonno e fagioli bianchi di Spagna, arricchita dal peperone e dalla cipolla rossa di Tropea.

Per la preparazione dell'**insalata tonno, fagioli e peperoni** possono essere utilizzati anche i fagioli Corona al posto di quelli bianchi di Spagna. Per una ricetta più veloce si possono usare dei peperoni grigliati sott'olio. In questo modo il piatto sarà pronto in soli 15 minuti!

INFORMAZIONI

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

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 200 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 200 g di fagioli di spagna o Corona cotti
- 2 spicchi di aglio
- Mezzo cipolla rossa
- 2 rametti di prezzemolo
- 160 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)

PREPARAZIONE

- Lavare il peperone, tagliarlo a liste di un paio di centimetri di larghezza, quindi ricavare dei pezzetti quadrati.
- Scaldare il brodo.
- Metterli in padella assieme a metà olio ed accendere il fuoco.
- Far rosolare a fiamma vivace per 4-5 minuti, fintanto che i peperoni non si saranno leggermente abbrustoliti.
- Unire quindi un mestolo di brodo, un pizzico di sale, far riprendere il bollore, coprire e far cuocere per 10 minuti a fiamma media.
- Nel frattempo scolare i fagioli dal liquido di conservazione e sciacquarli brevemente sotto acqua corrente. Tenerli da parte assieme all'aglio spellato ed affettato.
- 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.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente su un tagliere.
- Trascorso il tempo di cottura dei peperoni, scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura. Unire quindi i fagioli, l'aglio, il prezzemolo tritato e regolare di sale.
- Mettere fagioli e peperoni in un piatto, farli ben raffreddare quindi unire il tonno, sgocciolato e spezzettato.
- Unire la cipollina, condire con il restante olio e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

