

# Insalata di tonno e patate

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **385Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 400 g di patate
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 160 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)



## PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente le patate sotto acqua fresca corrente.
- Metterle nella vaporiera e cuocerle per 40 minuti, oppure lessarle per 30 minuti in acqua bollente salata. Pungerle con uno spiedino per verificarne la cottura: dovrà entrare senza fatica.
- Quando le patate sono cotte ritirarle, attendere che intiepidiscano, spellarle e affettarle.
- Disporre le patate in un piatto, condirle con l'olio, un pizzico di sale, il prezzemolo tritato e l'aglio spellato ed affettato.
- Disporre il tonno al centro 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

Questo piatto è ottimo freddo. In frigorifero si conserva per un giorno. Gustarlo però a temperatura ambiente.