

Insalata di tonno ai tre fagioli

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **340Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 125 g di Fagioli cannellini cotti
- 125 g di fagioli borlotti cotti
- 125 g di fagioli rossi cotti
- 100 g di Cipolline in agrodolce
- 80 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Origano

PREPARAZIONE

- Se si utilizzano i fagioli in scatola scolarli dal loro liquido di governo e sciacquarli brevemente sotto acqua fresca. Se sono cotti in casa ritirarli dal liquido di cottura.
- Tagliare le cipolline in 4 parti.
- Scolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta.
- Mettere in una ciotola i fagioli e le cipolline. Condire con l'olio, un pizzico di sale ed una manciata di origano. Unire il tonno, mescolare 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 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.

