

Insalata di tonno e uova

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 360Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di pomodori rossi
- Sale
- 4 foglie di basilico
- 2 spicchi di aglio
- 1 cipollotto
- 160 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 2 Uova sode
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE

- Lavare i pomodori e tagliarli a cubetti. Metterli in un colino a perdere il loro liquido di vegetazione assieme ad un pizzico di sale, le foglie di basilico spezzettate e l'aglio affettato. Lasciarli riposare per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Pulire il cipollotto rimuovendo le radichette e lo strato più esterno. Affettarne la parte bianca.
- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo grossolanamente con una forchetta.
- Spellare le uova sode e tagliarle a spicchietti.
- Mettere in piatti da porzione il tonno, le uova sode, la dadolata di pomodoro cosparsa con il cipollotto, condire il tutto con un filo d'olio, le uova anche con un pizzico di sale 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

Questo piatto può essere preparato in anticipo per essere gustato, ad esempio, il giorno dopo anche in ufficio al posto del solito panino. In tal caso però conservare in frigorifero ben coperto e condire soltanto all'ultimo momento.