

Insalata al tonno

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **315Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 100 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 200 g di lattuga o altra insalata a piacere, anche mista
- 2 carote
- 125 g di fagioli rossi già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 4 olive verdi
- 4 olive nere
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Scolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta.
- Pulire le insalate, spezzettarle se sono a foglia grande, lavarle bene ed asciugarle con una centrifuga da insalata, oppure con uno strofinaccio pulito.
- Lavare accuratamente le carote ed affettarle piuttosto finemente.
- Scolare i fagioli sciacquandoli brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Snocciolare le olive e tagliarle a metà.
- Fare un'emulsione con l'olio, l'aceto ed il pepe macinato.
- Mettere le verdure in un'ampia ciotola e condirle con l'emulsione ed un pizzico di sale mescolando accuratamente.
- Unire il tonno, mescolare ancora 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

E' possibile usare i fagioli che più si preferiscono. Per le insalate è meglio utilizzare le varietà più sode, quali spagna, corona o i fagioli rossi.

Questa insalata può essere preparata in anticipo e conservata anche per un giorno in frigorifero. In questo caso però non condirla, ma farla soltanto poco prima di mangiarla.