

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di fagioli e seppie

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Insalata di fagioli e seppie

### INGREDIENTI

SEPPIE 600 gr  
FAGIOLI CANNELLINI 220 gr  
FAGIOLI ROSSI 220 gr  
CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 1  
LIMONE 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6  
SALE  
PEPE  
PREZZEMOLO 1 ciuffo

### PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare l'insalata di fagioli e seppie per prima cosa pulite bene le seppie: eliminate da prima l'osso interno, poi gli occhi e il becco. Utilizzate solo il corpo delle seppie, i tentacoli potete tranquillamente congelarli per utilizzarli in un'altro tipo di ricetta.

- 2** Affettate la cipolla rossa di Tropea finemente e raccoglietela all'interno di un'insalatiera. Con l'aiuto di una frusta, preparate un'emulsione di succo di limone e olio extravergine d'oliva, servirà per condire l'insalata di fagioli e seppie.
- 3** Scottate velocemente le seppie in padella con un filo d'olio per un minuto circa mescolando continuamente. Regolate con un pizzico di sale e pepe.
- 4** A questo punto non vi resta altro che comporre l'insalata: prendete i fagioli cannellini e rossi, precedentemente lessati (in alternativa per una preparazione più veloce potete utilizzare quelli in scatola già pronti) e, scolateli dal liquido, aggiungeteli nell'insalatiera con la cipolla rossa di tropea affettata. Unite nell'insalatiera le seppie e date una prima mescolata. Spolverate l'insalata di fagioli e seppie con un trito di prezzemolo fresco, regolate di sale e pepe e, infine versate nell'insalatiera, l'emulsione di limone e olio preparata in precedenza. Mescolate bene in maniera tale da fare insaporire bene tutti gli ingredienti e servite.