

SECONDI PIATTI

Insalata nizzarda

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'insalata nizzarda è il piatto perfetto se volete qualcosa di buono, leggero e, soprattutto, se non avete nessuna voglia di accendere i fornelli... E, perché no, anche se volete portare il pranzo in ufficio!

INGREDIENTI

SEDANO ½
PEPERONI 1
FINOCCHI 1
RAVANELLI
TONNO SOTT'OLIO 200 gr
VALERIANA 200 gr
OLIVE NERE 8
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da
tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Pulite bene le verdure, private il peperone dei semi e tagliatelo a litarelle e affettate sottilmente il sedano. Affettate il finocchio ed i ravanelli e trasferite tutti gli ingredienti in un'insalatiera insieme al tonno, la valeriana e le oliva.







2 Condite con aceto, olio e sale, mescolate e servite.

