

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata nizzarda

LUOGO: Europa / Italia / Liguria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 3 pomodori maturi
- 2 peperoni dolci verdi o rossi
- 1 cetriolo
- 10 ravanelli
- 1 cipolla rossa dolce
- 400 g di fave fresche sgusciate oppure 5
- carciofi tagliati a spicchi
- 20 olive nere snocciolate
- 2 spicchi d'aglio
- 3 uova sode tagliate a spicchi
- 10 filetti di acciughe dissalati
- 250 g di ventresca di tonno
- 5 foglie di basilico spezzettate
- 1 1/2 dl di olio extra vergine di oliva
- 1 costa di sedano
- 10 olive verdi grosse
- 3 cucchiaini di aceto di vino
- sale.

PREPARAZIONE

1 Lavate le verdure e mettetele insieme in una grande insalatiera, tagliatele a pezzetti, a listarelle, secondo la vostra fantasia. Gli spicchi di aglio, schiacciati, serviranno per profumare l'insalata, ma prima di servirla a tavola toglieteli. La ventresca di tonno va sminuzzata. Le uova sode tagliate a spicchi e i filetti di acciughe potrete aggiungerli alla fine, per decorare il tutto.

Preparate il condimento a parte, in una ciotola, emulsionando il sale con l'aceto e l'olio, il tutto profumato dalle foglie di basilico strappate con le dita quindi versatelo sull'insalata e mescolate a dovere.