SECONDI PIATTI

Insalata di patate tonnata leggera

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *2 ORE DI RIPOSO IN FRIGORIFERO*

Oggi prepariamo una **ricetta** molto estiva che metterà d'accordo tutti: l'**insalata di patate tonnata** leggera, un piatto unico completo, fresco e gustoso, adatto alla stagione più calda. Scopri le nostre migliori ricette con le patate.

Buona, sfiziosa e saporita, resta leggera grazie all'utilizzo della salsa yogurt invece della maionese che solitamente si usa nelle altre versioni presenti nei vari ricettari di cucina italiana.

L'insalata di patate tonnata è anche una ricetta economica, soprattutto se cucinata con ingredienti di stagione. Semplice da preparare, mette d'accordo tutti, grandi, piccini e anche chi è alla ricerca di piatti

sfiziosi ma leggeri per seguire un piano alimentare dietetico, ovviamente va inteso come piatto unico e non come contorno!

Preparata al mattino o la sera prima, conservata in un contenitore a chiusura ermetica in frigo, è il pranzo ideale da portare in spiaggia, ovviamente se tenuta in una borsa refrigerante.

Chi non gradisce la presenza di tonno, può provare le patate all'insalata.

Ora andiamo a vedere la nostra ricetta per un'insalata di patate pazzesca!

INGREDIENTI

PATATE 800 gr

TONNO SOTT'OLIO 150 gr

UOVA 2

YOGURT BIANCO NATURALE 125 gr

SUCCO DI LIMONE 1

ERBA CIPOLLINA 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

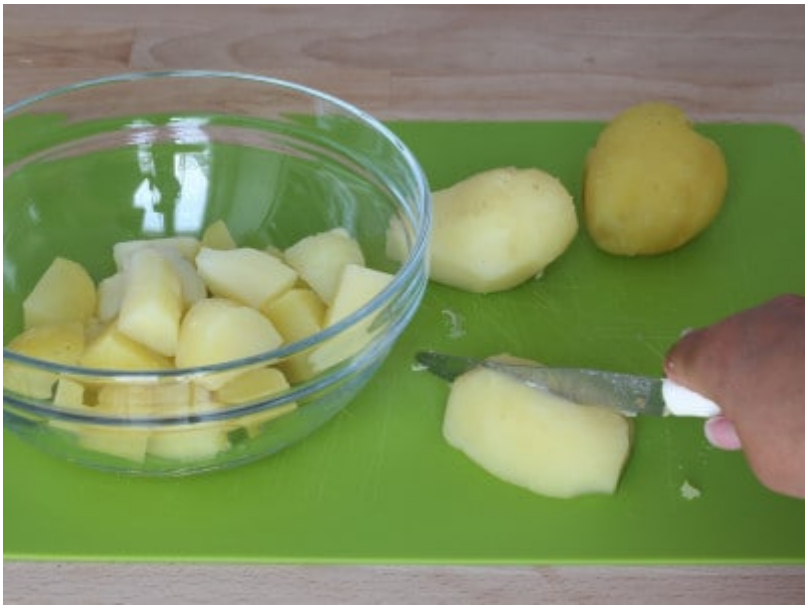
SALE

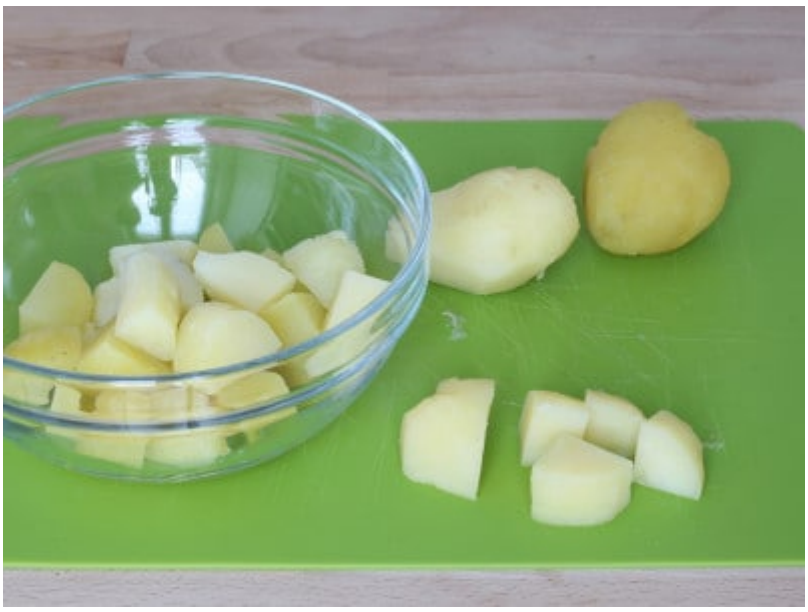
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per la preparazione della vostra insalata di patate tonnata leggera, la prima cosa che dovrete fare è lessare le patate.

Prendete delle patate medie, più o meno tutte della stessa dimensione. Eliminate eventuali residui di terra, lavandole sotto acqua corrente. Immergetele in abbondante acqua salata in ebollizione. Fate cuocere le patate fin quando non riuscite ad affondare i rebbi di una forchetta fino al centro delle patate. Devono risultare morbide ma non si devono sfaldare. Spegnete, scolatele con uno scolapasta e lasciatele raffreddare. Nel frattempo preparate il tonno e le uova sode. Sgocciolate il tonno e se utilizzate quello a filetti, spezzettatelo. Immergete le uova in acqua bollente per circa 10 minuti, prelevatele e lasciate raffreddare. A questo punto pelate le patate ed eliminare eventuali parti nere. Tagliatele in 4 parti per il verso lungo e poi a tocchetti. Riponetele in un contenitore.

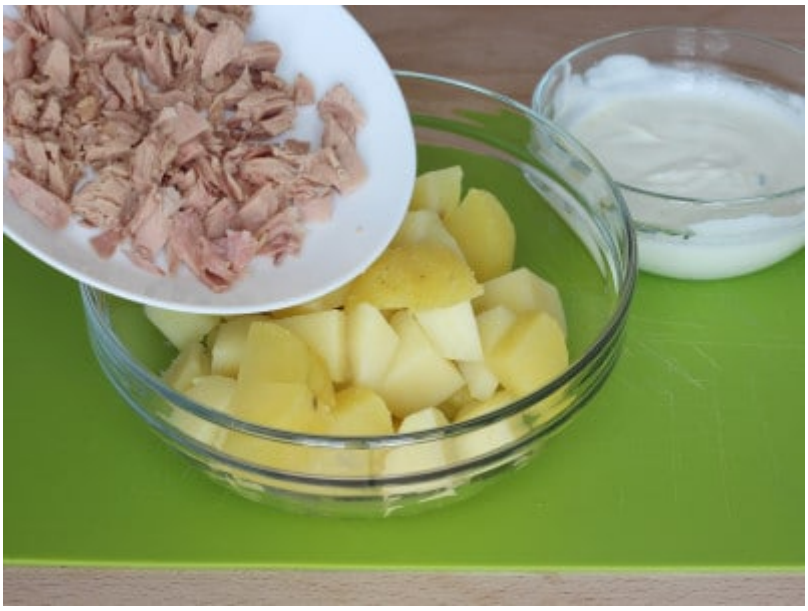


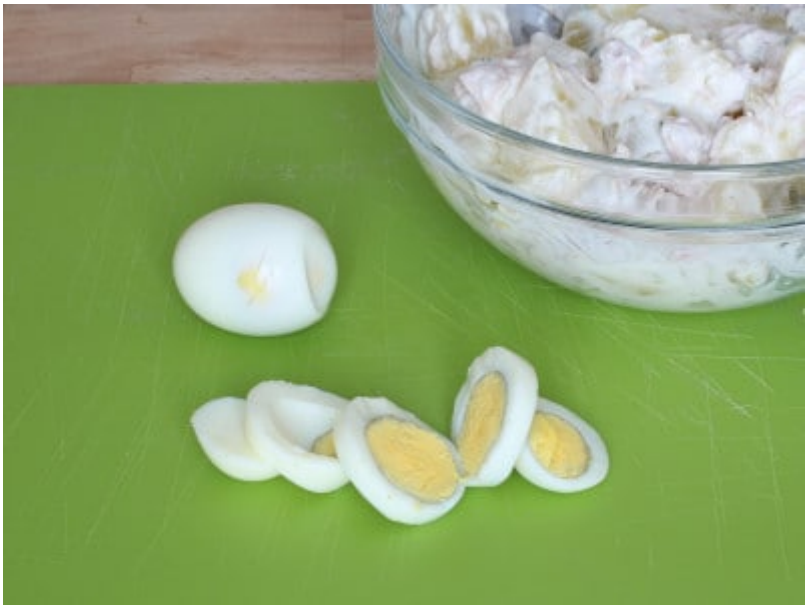


2 Adesso realizzate la salsa yogurt. Versate in una ciotola lo yogurt bianco naturale (potete utilizzare yogurt intero oppure quello magro), il succo di mezzo limone, sale, pepe, un filo di olio di oliva e erba cipollina tagliata a pezzettini di mezzo cm direttamente con le forbici. Mescolate per amalgamare gli ingredienti tra di loro.

3 Riprendete le patate, aggiungete il tonno spezzettato e la salsa yogurt.

Mescolate.Tagliate le uova a fette spesse circa mezzo cm. Distribuite le fette sull'insalata di patate tonnata leggera, chiudete con la pellicola trasparente o un coperchio e riponete in frigorifero per circa due ore. Questo passaggio servirà a far sposare tutti i sapori tra di loro, rendendo la vostra insalata di patate ancora più gustosa. Servite la vostra insalata di patate tonnata leggera fredda direttamente dal frigorifero, sarà buonissima!!





Conservazione

Conserva l'insalata di patate in un contenitore ermetico riposto in frigo, non superare le 48 ore.