

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di tonno, fagioli del purgatorio e cipolle di Tropea

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 120 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Questa ricetta di insalata di tonno, fagioli del purgatorio e cipolle di Tropea rappresenta la semplicità caratteristica della maggior parte delle ricette della tradizione: pochi ingredienti ma di grandissima qualità come il tonno Consorcio, i fagioli del purgatorio, noto presidio Slow Food e le cipolle di Tropea delle quali chi non conosce la dolcezza?

Insomma, un piatto della tradizione che, se pensato con amore e cura, diventa un piatto di grandissima eleganza.

Questa insalata è non solo gustosa ed elegante ma è

anche nutrizionalmente bilanciata, le ottime proprietà dei legumi in abbinamento alle proteine sane di un bel trancio di tonno conservato in ottimo olio d'oliva vi garantiranno una sensazione di leggerezza dopo averla gustata.

Un piatto, questo dell'insalata di tonno, fagioli e cipolle che potrete non solo servire come fresco antipasto ma potrete anche sfruttare come work food o come piatto principale per un pic nic in famiglia.

INGREDIENTI

TONNO SOTT'OLIO 350 gr
FAGIOLI DEL PURGATORIO 500 gr
CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 4
LIMONE il succo - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

CONTENUTO SPONSORIZZATO

PREPARAZIONE

1 Per preparare questa insalata di tonno, fagioli del purgatorio e cipolle di Tropea dovrete partire col preparare proprio i fagioli poiché è difficile trovare i fagioli del purgatorio già cotti in scatola. Non vi preoccupate! Cuocere i fagioli sarà semplicissimo.

Lasciate i fagioli del purgatorio in ammollo in acqua per una o al massimo due ore, non di più perchè hanno la buccia piuttosto sottile e non serve lasciarli in ammollo per molte ore.

A quel punto non dovrete far altro che prelevarli dall'acqua e metterli in pentola con altra acqua fresca.

Mettete il tutto su un fuoco moderato e lasciate cuocere per circa 2 ore abbassando il fuoco al minimo quando l'acqua prenderà bollore.

Abbate cura di rimuovere, di tanto in tanto, la schiuma bianca che affiorerà in superficie, questo consentirà di avere dei fagioli dalla buccia morbida.

Una volta cotti non vi resterà che prelevarli dall'acqua, farli freddare e proseguire con i passaggi della ricetta.





2 Nel frattempo preparate anche le cipolle di Tropea: rimuovete gli strati più esterni che sono secchi e non utilizzabili, quindi affettatele molto sottilmente. Questo tipo di cipolla non ha bisogno di essere trattata in modo particolare visto che ha una dolcezza naturale che le consente di essere utilizzata immediatamente anche a crudo.



- 3 Scolate molto bene il tonno dall'olio di conserva e mettetelo da parte cercando di conservarlo il più integro possibile per avere dei bei pezzi di tonno all'interno dell'insalata.



- 4 Riunite, a questo punto, gli ingredienti in una bella insalatiera: i fagioli del purgatorio, il tonno e le cipolle di Tropea.





5 Dedicatevi, infine, alla realizzazione della citronette: un condimento a base di succo di limone.

Riunte in una bella terrina il succo di un limone e l'olio extravergine d'oliva, quindi con una piccola frusta iniziate ad emulsionare questi due elementi. Notoriamente è difficile amalgamare l'acqua, in questo caso il succo di limone, con l'olio ma se agite con vigore con la frustina vedrete che i due componenti inizieranno a legare formando una bella salsina.





- 6 Condite, quindi l'insalata con la citronette appena realizzata, aggiungete sale e pepe in quantità a piacere e mescolate molto molto bene.





- 7 Servite l'insalata di tonno, fagioli del purgatorio e cipolla di Tropea subito, oppure se vi piace, potreste farla riposare per un'oretta in frigorifero in modo tale che i sapori si possano ben amalgamare e il composto si possa freddare a dovere.

