

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di tonno, fagioli e cipolla

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 5 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

TONNO SOTT'OLIO 320 gr
FAGIOLI CANNELLINI già cotti - 480 gr
CIPOLLE ROSSE 4
SUCCO DI LIMONE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

L'insalata di tonno, fagioli e cipolla è fantastica!

Lo sappiamo...l'abbinata tonno, fagioli e cipolla non è dei più "eleganti" ma è sicuramente uno dei più gustosi. Il tonno ed i fagioli sembrano essere nati per essere abbinati e la cipolla da quello sprint in più che rende il piatto fresco e stuzzicante.

Oltre al sapore davvero ricco, si tratta di una ricetta pronta in meno di 5 minuti e sufficientemente equilibrata da costituire un piatto unico.

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare l'insalata di tonno, cipolla e fagioli, pulite le cipolle liberandole dai primi strati più rovinati e meno croccanti.



- 2 Affettatele molto finemente e riunitele in un'insalatiera sufficientemente capiente da poter accogliere tutti gli ingredienti.



- 3 Unite alle cipolle i fagioli già cotti, scolati dal liquido di conserva (se in scatola) o dal brodo di cottura (se cotti in casa).



- 4 Scolate il tonno dall'olio e unitelo all'insalata sbriciolandolo leggermente con la forchetta.



- 5 Spremete il succo di un limone ed utilizzatelo per condire l'insalata. Salate e pepate a piacere e mescolate per amalgamare i sapori.





6 Se preferite, conservate l'insalata in frigorifero fino al momento di servirla. Servite l'insalata di tonno, fagioli e cipolla con un giro d'olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe fresco.

Decorate a piacere con fette di limone.



CONSIGLI E CURIOSITÀ