

SECONDI PIATTI

# Insalatona

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Quando hai voglia di un **pranzo veloce** ma che sazi davvero, la risposta è una: **una coloratissima e ricca Insalatona!**

Non considerarla una semplice insalata, ma un **vero e proprio piatto unico**, gustoso e che mette allegria. Questa ricetta è un classico che risolve ogni pranzo, un po' come l'amatissima [Insalata di riso](#) o una [fresca Insalata di pasta](#). La sua ricchezza di ingredienti la avvicina alla celebre [Insalata Nizzarda](#), ma con quel tocco più semplice e casalingo che la rende irresistibile. È una preparazione così versatile che, se ami il genere, devi assolutamente provare anche la [Panzanella](#) o la sua [variante con il tonno](#). E

perché non provare anche un'ottima [Insalata di pollo](#) o quella con [farro e verdure](#)?

## INGREDIENTI PER L'INSALATONA

INSALATA ICEBERG già pulita - 500 gr

PATATE già sbucciate - 400 gr

PEPERONI grigliati - 250 gr

TONNO SOTT'OLIO 200 gr

CHICCHI DI MAIS GIALLO IN SCATOLA

140 gr

OLIVE TAGGIASCHE 100 gr

UOVA 2

ORIGANO SECCO

## INGREDIENTI PER LA VINAIGRETTE

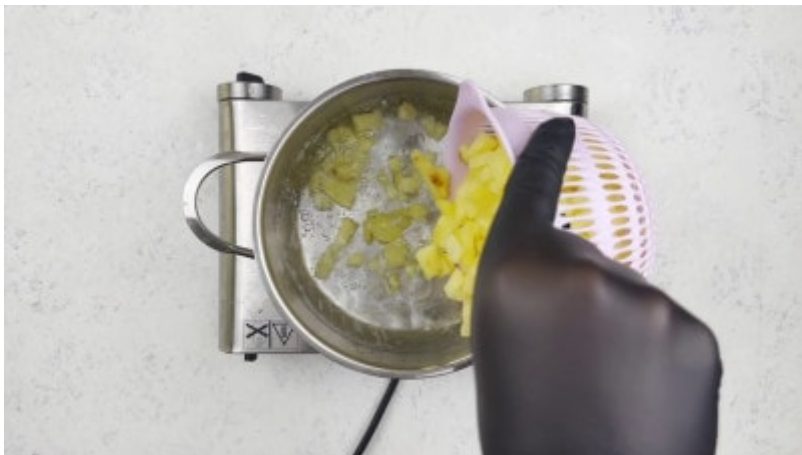
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 60 gr

ACETO DI VINO BIANCO 20 gr

SALE

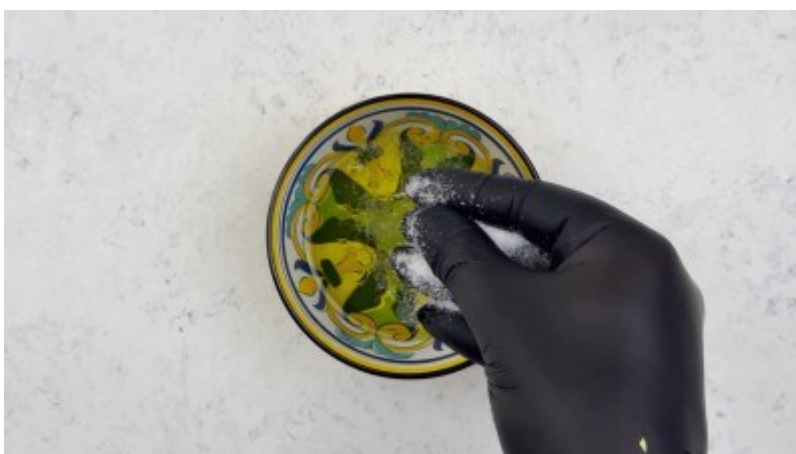
## COME FARE L'INSALATONA

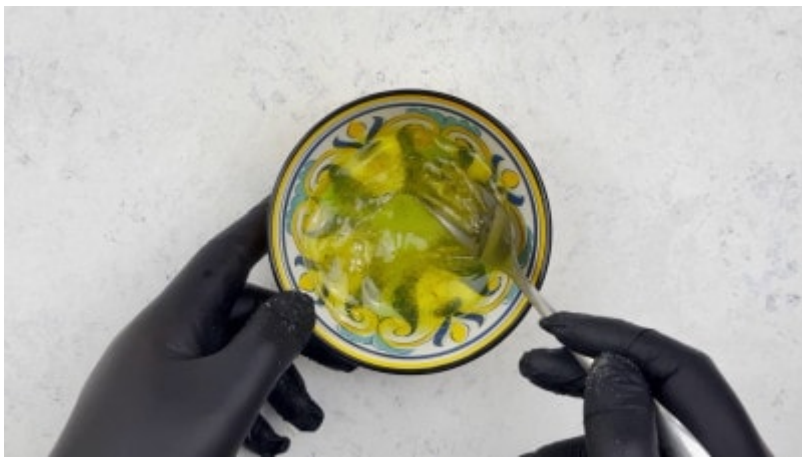
- 1 Per prima cosa, pela le patate. Tagliale a fette, poi a bastoncini e infine a cubetti di circa mezzo centimetro. Fai cuocere i cubetti di patate in acqua bollente e salata per circa 10 minuti. Una volta pronte, scolale e lasciale raffreddare completamente. Mentre le patate cuociono, metti le uova in un pentolino con acqua fredda. Porta a bollore e, da quel momento, calcola 8-10 minuti per averle sode.



**2** Appena le uova sono pronte, passale sotto l'acqua fredda, sguscialle e tagliale in 4 spicchi.

Ora prepara la vinaigrette: in una ciotolina versa l'olio, l'aceto di vino bianco e un pizzico di sale. Mescola bene con una forchetta o una piccola frusta.





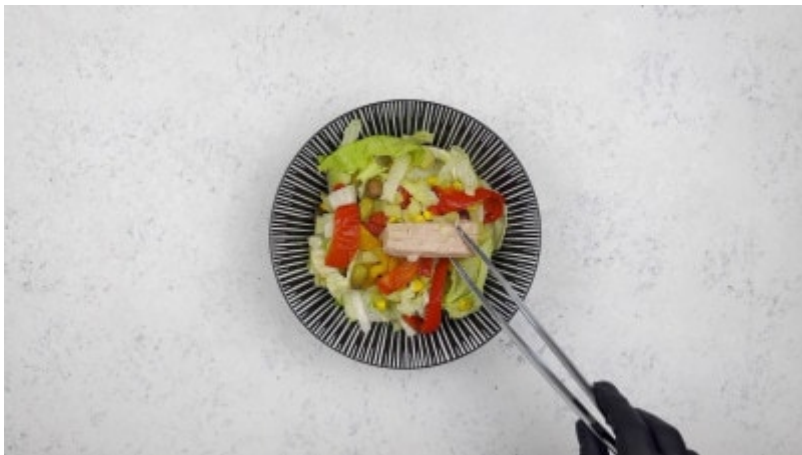
- 3** Prendi una ciotola bella capiente. Taglia l'insalata iceberg a listarelle sottili (a julienne) e mettila nella ciotola. Aggiungi le patate (ormai fredde), il mais ben scolato e le olive taggiasche.





4 Unisci anche i peperoni grigliati e dai una spolverata di origano secco. Mescola con cura per amalgamare bene tutti gli ingredienti. A questo punto, sistema l'insalata nei piatti e appoggia sopra i filetti di tonno, sgrassati e spezzettati grossolanamente.





**5** Completa il piatto aggiungendo gli spicchi di uova sode. Dai un'ultima mescolata alla vinaigrette e usala per condire la tua fantastica insalatona.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**La scelta del tonno:** Per un risultato al top, usa dei buoni filetti di tonno sott'olio in barattolo di vetro. Un piccolo segreto? Non buttare via il suo olio, ma usane una piccola parte nella vinaigrette per dare una spinta di sapore in più.

**Patate a puntino:** Cuoci le patate finché non sono tenere ma ancora compatte, per evitare che si sfaldino. La prova della forchetta non sbaglia mai.

**Zero sprechi in cucina:** Hai delle verdure in frigorifero che chiedono di essere usate? Carote, sedano, finocchi... tagliali a cubetti e aggiungili! **Anche il pane secco può avere una nuova vita:** taglialo a cubetti, tostalo in padella con un filo d'olio e origano e otterrai dei crostini croccanti perfetti per la tua insalatona.

## CONSERVAZIONE

L'insalatona dà il meglio di sé appena fatta, fresca e croccante. Se dovesse avanzare, puoi conservarla in un contenitore ermetico in frigorifero per al massimo un giorno.

**Un consiglio:** se sai già di non finirla tutta, condisci solo la porzione che mangerai al momento. In questo modo, il resto degli ingredienti si manterrà più fresco.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ti è piaciuta l'idea di un piatto unico, fresco e veloce, ecco altre ricette perfette per te:

[Insalata Greca](#): Un grande classico con feta, olive e pomodori, per sentirti subito in vacanza.

[Cous cous con verdure](#): Un'alternativa colorata e veloce, ideale per un pranzo leggero ma che sazia.

[Insalata di patate tonnata leggera](#): Un'idea sfiziosa e fresca che unisce la bontà delle patate alla golosità di una salsa tonnata.