

Insalata di tonno alla messicana

L'**insalata di tonno alla messicana** è una fresca insalatona mista, in cui troviamo mais, fagioli rossi, carote, cipolle e tonno sott'olio. Per la sua buona riuscita il tonno deve essere di ottima qualità, conservato in olio di oliva.

L'**insalata di tonno alla messicana** si può conservare un giorno in frigorifero se non la si condisce. Farlo solo all'ultimo momento, dopo averla lasciata per almeno mezz'ora a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 140 g di mais dolce in scatola (peso sgocciolato)
- 200 g di fagioli rossi cotti
- 1 carota
- 100 g di Cipolline in agrodolce
- 160 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Scolare il mais, sciacquarlo brevemente sotto acqua fresca corrente e farlo ben sgocciolare.
- Ritirare i fagioli dal loro liquido di cottura.
- Lavare la carota, spellarla e tagliarla a cubettini.
- Sgocciolare le cipolline dal proprio liquido di governo.
- Scolare il tonno e spezzettarlo grossolanamente.
- Mettere in una ciotola il mais, i fagioli, le carote e le cipolline. Mescolare accuratamente.
- Unire il tonno, l'olio, un pizzico di sale e mescolare delicatamente.
- Disporre nei piatti da portata e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

