

Insalata di cannellini, pomodorini e olive

L'**insalata di cannellini, pomodorini e olive** è un ottimo secondo piatto da gustare dopo un primo a base di pasta o altro cereale, oppure come piatto unico accompagnato da fette di pane casereccio, meglio se un po' abbrustolite, oppure cracker o grissini.

L'**insalata di cannellini, pomodorini e olive** si presta bene anche per un pranzo fuori casa, un picnic oppure anche in ufficio. Se si usano i fagioli in scatola o in vetro non richiede cottura. In questo caso preferire fagioli di buona qualità, preferibilmente cotti a vapore.

L'**insalata di cannellini, pomodorini e olive** si può preparare tutto l'anno, ma in prevalenza viene considerata una ricetta estiva poiché è molto fresca ed ha un buon potere rimineralizzante.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **250Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di Fagioli cannellini cotti
- 3 pomodorini semiseccchi sott'olio
- 40 g di olive nere taggiasche snocciate
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Origano
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Scolare i fagioli o sgocciolarli dal proprio liquido di governo. Se sono in scatola sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Sgocciolare i pomodorini, tamponarli con carta da cucina e spezzettarli.
- Scolare le olive.
- Spellare gli spicchi d'aglio.
- Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti, condire con olio, sale, pepe, origano e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

I consigli di Barbara

L'**insalata di cannellini, pomodorini e olive** si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero. Prima di gustarla è bene però tenerla per una mezz'ora a temperatura ambiente.

