

Insalata di finocchi con mais e tonno

L'**insalata di finocchi con mais e tonno** è una fresca insalata in cui troviamo lattuga, finocchio, mais, carciofini sott'olio e tonno. E' un piatto leggero e velocissimo da preparare, ma ricco di sapore.

L'**insalata di finocchi con mais e tonno** 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. E' ottima anche per essere gustata fuori casa, come ad esempio al lavoro ;-)

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **375Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 1 finocchio
- 100 g di carciofini sott'olio
- 150 g di lattuga (o mista a piacere)
- 140 g di mais già cotto (anche in scatola, peso sgocciolato)
- 160 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- Origano
- Sale

PREPARAZIONE

- Affettare il finocchio a fette di un centimetro circa e ricavarne dei cubetti, scartando le parti esterne troppo dure o rovinata.
- Scolare i carciofini e tagliarli a spicchi sottili.
- Pulire l'insalata, spezzettarla e lavarla assieme ai cubetti di finocchio. Asciugare con uno strofinaccio pulito oppure con la centrifuga da insalata.
- Scolare il mais dal proprio liquido di governo e sciacquarlo brevemente sotto acqua fresca corrente. Lasciarlo sgocciolare qualche minuto appoggiando il colino su una ciotola.
- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta.
- Mettere in una ciotolina l'olio, l'aceto, una manciata di origano ed emulsionare con una piccola frusta o con una forchetta.
- Mettere tutti gli ingredienti tranne il tonno in una capace ciotola e mescolare. Unire il condimento, un pizzico di sale e mescolare ancora.
- Infine unire il tonno, dare un'ultima mescolata e servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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