

Insalata di pomodori e fagiolini

L'**insalata di pomodori e fagiolini** è un contorno estivo ricco di colori, vitamine e sali minerali. Fresco e profumato è ottimo nelle giornate molto calde e accompagna bene formaggi freschi, come la mozzarella, lo stracchino, il Philadelphia.

L'**insalata di pomodori e fagiolini** può essere preparata in anticipo e conservata anche per un giorno in frigorifero. In questo caso però non condirla, ma farlo soltanto poco prima di mangiarla.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **82Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di fagiolini
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- 1 pizzico di origano
- 2 spicchi di aglio fresco
- 200 g di pomodori rossi
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare, pulire i fagiolini e togliere le estremità. Cuocerli per 18 minuti a vapore, oppure lessarli per 15 minuti in acqua salata.
- Nel frattempo preparare, in una ciotolina, un'emulsione con l'olio, l'aceto, l'origano, e l'aglio sbucciato ed affettato.
- Quando i fagiolini sono cotti, tagliarli a pezzetti di 2-3 cm e metterli in una ciotola. Unire i pomodori lavati e tagliati a spicchi e condire con l'emulsione preparata.
- Unire un pizzico di sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

I pomodori migliori per preparare questa ricetta sono i pomodorini tipo Pachino, poichè sono dolci e poco acquosi. Il loro sapore intenso è ottimo accostato a quello dolce e delicato dei fagiolini.