

Insalata di tonno e cannellini

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 380Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di Fagioli cannellini cotti
- 6 pomodorini sott'olio (secchi o semiseccchi)
- 40 g di olive nere taggiasche
- 2 spicchi di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- 160 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sgocciolare i fagioli 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.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo grossolanamente con una forchetta.
- Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti, condire con olio, sale, pepe e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però tenerlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.

