

Tonno e fagioli all'aceto balsamico

La ricetta di **tonno e fagioli all'aceto balsamico** è un secondo piatto tipicamente estivo, che si prepara a freddo, senza accendere i fornelli. È ottimo gustato fuori casa, in spiaggia o per un picnic. È semplicissimo da preparare, con ingredienti semplici facilmente reperibili e poco costosi.

Il **tonno e fagioli all'aceto balsamico** viene ottimo con i fagioli cannellini, ma se preferite si possono sostituire con altre varietà a piacere: bianchi di Spagna, Corona, Borlotti... quelli che preferite!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 400Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione

- 100 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 200 g di Fagioli cannellini già cotti
- 10 Cipolline in agrodolce
- 4 rametti di prezzemolo

Per l'emulsione all'aceto balsamico

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 cucchiaino di aceto balsamico

PREPARAZIONE

- Scolare il tonno.
- Se si utilizzano fagioli in scatola scolarli dal loro liquido di governo. Se sono cotti in casa ritirarli dal liquido di cottura.
- Affettare le cipolline.
- Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Preparare il condimento miscelando in una ciotolina l'olio con il sale, una macinata di pepe e l'aceto balsamico.
- In una ciotola mettere i cannellini e condirli con l'emulsione all'aceto balsamico. Aggiungere quindi le cipolline, il tonno, il prezzemolo tritato e mescolare.
- Servire assieme a qualche fetta di pane abbrustolito.

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 per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.

