

Insalata di tonno, fagioli e cipolla

- Dosi per **4 persone**
- Difficoltà **bassa**
- Preparazione **5 min**
- Costo **basso**
- Reperibilità Alimenti **facile**

Presentazione



Lo sappiamo...l'abbinata tonno, fagioli e cipolla non è dei più "eleganti" ma è sicuramente uno dei più gustosi. Il tonno ed i fagioli sembrano essere nati per essere abbinati e la cipolla da quello sprint in più che rende il piatto fresco e stuzzicante. Oltre al sapore davvero ricco, si tratta di una ricetta pronta in meno di 5 minuti e sufficientemente equilibrata da costituire un piatto unico.

Ingredienti

- **Tonno sott'olio** 320 gr
- **Fagioli cannellini** già cotti - 480 gr
- **Cipolle rosse** 4
- **Succo di limone** 1
- **Olio extravergine d'oliva (EVO)** 4 cucchiaini da tavola
- **Sale** q.b.
- **Pepe nero** q.b.

Preparazione

Pulite le cipolle liberandole dai primi strati più rovinati e meno croccanti.



Affettatele molto finemente e riunitele in un'insalatiera sufficientemente capiente da poter accogliere tutti gli ingredienti.



Unite alle cipolle i fagioli già cotti, scolati dal liquido di conserva (se in scatola) o dal brodo di cottura (se cotti in casa).



Scolate il tonno dall'olio e unitelo all'insalata sbriciolandolo leggermente con la forchetta.



Spremete il succo di un limone ed utilizzatelo per condire l'insalata. Salate e pepate a piacere e mescolate per amalgamare i sapori.





Se preferite, conservate l'insalata in frigorifero fino al momento di servirla. Servite l'insalata di tonno, fagioli e cipolla con un giro d'olio extravergine d'oliva e una macinata di pepe fresco.

Decorate a piacere con fette di limone.

