

CONTORNI

Insalata croccante al tonno

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

9 min

Ingredienti per 4 persone

Uovo	1
Peperoni verdi	2
Finocchio grande	1
Pomodori da insalata	2
Capperi sott'aceto	1 cucchiaio
Olive nere snocciolate	30 g
Tonno sott'olio	150 g
Basilico	
Menta	
Olio d'oliva extra-vergine	3 cucchiai
Sale	
Pepe bianco	

Preparazione

- 1 Se volete ammorbidire peperoni e finocchio tagliateli, salateli e lasciateli riposare 15-20 minuti, poi asciugateli prima di unirvi gli altri ingredienti, senza più salare.
- 2 Cuocete l'uovo per 9' circa, raffreddatelo bene sotto l'acqua corrente, sgusciatelo e tagliatelo a fettine. Pulite i peperoni eliminando gambo, semi e parti bianche e tagliate la polpa a strisciole sottili.
- 3 Eliminate le foglie esterne dure del finocchio e tagliatelo prima in 4 spicchi e poi a fettine, orizzontalmente, compresa la parte più tenera del gambo.
- 4 Tagliate a spicchi i pomodori. Sgocciolate il tonno e spezzettatelo. Riunite in una insalatiera peperoni, finocchio, tonno, capperi e olive.
- 5 Unite alcune foglioline di basilico e menta, salate, pepate e condite con l'olio. Mescolate con cura e guarnite il piatto con le fettine di uovo e gli spicchi di pomodoro.