



I contorni tradizionali

INSALATA DI TONNO, FAGIOLI E CIPOLLA CO.P.A.P.



Ingredienti

320 g TONNO SOTT'OLIO
.....
480 g DI FAGIOLI
CANNELLINI COTTI
.....
4 CIPOLLE CO.P.A.P.
.....
4 CUCCHIAI OLIO EVO
.....
SUCCO DI LIMONE
.....
SALE q.b.
.....
PEPE NERO q.b.

Procedimento

- Pulite le cipolle CO.P.A.P. liberandole dai primi strati; affettatele molto finemente e riunitele in un'insalatiera capiente, così da poter raccogliere tutti gli ingredienti;
- unite alle cipolle CO.P.A.P. 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 una forchetta;
- spremete il succo di un limone e utilizzatelo per condire l'insalata. Aggiustate di sale e aggiungete il pepe a piacere; mescolate per amalgamare i sapori, quindi servite.