

Barchette di tonno e fagioli



Esecuzione: Facile

Preparazione: 20

Cottura: 0

Dosi per 4 persone

Sfoggia l'insalata e ottieni una ventina di foglie grandi da poter essere farcite, lavale e falle scolare. Sgocciola il tonno e spezzettalo, tagliuzza le olive e spremi il limone. Affetta le cipolle finemente; mescola in una terrina i fagioli e il mais, le olive, la cipolla e il tonno, condisci con olio sale, pepe e il succo di limone, mescola bene.

Distribuisci il composto nelle foglie di belga e sistemale nei piatti; servile subito.

Ingredienti per 4 persone

- Per le barchette:
- 3 cespi di insalata belga
- 120 g di tonno sott'olio sgocciolato

- 300 g di fagioli cannellini in scatola
- 12 olive nere denocciolate
- 1 limone
- 2 piccole cipolle rosse
- 50 g di mais in scatola
- 2 cucchiaini di olio EV
- sale e pepe