

CONTORNI

Insalata di fagioli

Difficoltà 

Tempo richiesto  40 min

Ingredienti (per 4 persone)

Tonno rosso fresco

200 gr

Caprino Cademartori

150 gr

Fagioli cannellini

1 lattina

Acciughe

4 sott'olio

Cipolla rossa di Tropea

1 intera

Olio Extravergine d'oliva

q.b.

Aglione

1 spicchio

Aceto di vino bianco

1 bicchiere

Sale e pepe

q.b.

Descrizione

L'insalata è un piatto molto apprezzato sia per la sua versatilità sia per la sua velocità e facilità di consumazione. È infatti possibile creare gustose insalate con i più svariati ingredienti e gustarla in occasione di una gita fuori porta come pranzo al sacco, o magari in pausa pranzo dal lavoro. La ricetta che prepareremo è l'insalata di fagioli che impreziosiremo con il Caprino di latte vaccino Cademartori che darà a questo piatto un gusto e una freschezza inconfondibile.

Per preparare l'insalata di fagioli, cominciate sbucciando e tagliando la cipolla a fettine sottili, poi mettetela in una ciotola e aggiungeteci l'aceto, coprite con acqua fredda e lasciate riposare per 30 minuti. In una padella scaldate un cucchiaio di olio extravergine di oliva, schiacciate uno spicchio di aglio e mettetelo in padella a rosolare, aggiungete quindi il tonno e scottatelo un minuto per lato, poi toglietelo dal fuoco e mettetelo da parte. Prendete i fagioli e scolateli, sciacquateli sotto l'acqua corrente, versateli poi in una ciotola. Scolate le cipolle e aggiungetele ai fagioli, tagliate il tonno a cubetti. Aggiungete anche questo. Unite il Caprino di latte vaccino Cademartori tagliato a pezzi, e condite con olio extravergine di oliva, aggiustate di sale e di pepe e delicatamente amalgamate il tutto.