



CONTORNI

Insalata di tonno

Difficoltà 

Tempo richiesto  30 min

Ingredienti (per 4 persone)

Pecorino Cademartori

200 gr

Tonno di oliva

320 gr

Patate

400 gr

Aceto di mele

1/2 bicchiere

Miele di acacia

2 cucchiaini

Cipolla

1 intera

Sale e Pepe

Q.b.

Descrizione

Il tonno è un ingrediente molto versatile e, soprattutto nel periodo estivo quando l'afa si fa sentire, diventa il protagonista assoluto delle insalate.

Al tonno possono essere accostati tantissimi ingredienti: dalla semplice cipolla tagliata finemente alle olive, oppure a verdure cotte come fagiolini o patate. Qualsiasi sia la nostra scelta, il tonno sarà sempre utile a completare un delizioso piatto unico. La ricetta che vi proponiamo oggi è quella dell'insalata di tonno con cipolla, patate bollite e impreziosita da scaglie del Rigatello Cademartori il tutto completato da una vinaigrette di aceto di mele e miele. Per preparare l'insalata di tonno, iniziate mettendo a cuocere in abbondante acqua salata le patate. Il tempo di cottura varia a seconda della grandezza delle patate: se userete quelle di piccole dimensioni, basteranno 15 minuti.

Al termine della cottura scolatele e privatele della buccia; quindi tagliatele in fette non troppo sottili. Adesso occupatevi della cipolla: lavatela, mondatela e tagliatela finemente. Sgocciolate quindi il tonno dall'olio e adagiatelo in una ciotolina. Tagliate metà Pecorino Rigatello Cademartori a tocchetti e riducete il rimanente in scaglie. Su di un piatto da portata disponete una fila di rondelle di patate e adagiate su di esse il tonno sbriciolato, a seguire la cipolla in fette.

Aggiungete il miele di acacia all'aceto di mele; quindi aggiustate di sale e di pepe. Mescolate bene con una frusta sino ad ottenere una deliziosa crema che verserete sull'insalata di tonno prima di servirla.

