



INSALATE E INSALATONE

Insalata di tonno e patate



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
35 MINCALORIE
440KNOTE
2 ORE DI MARINATURA

INGREDIENTI

400 g di Tonno

600 g di Patate

200 g di Spinaci gi puliti

4 spicchi di Aglio

1/2 Limone

1 cucchiaio di Senape

Aceto balsamico

2 cucchiari di Olio extravergine di oliva (per la marinatura)

2 cucchiari di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

Preparazione

• In una ciotolina amalgamate l'olio, la senape, un cucchiaio di aceto e il succo di limone; unite una presa di sale e di pepe e uno spicchio d'aglio, quindi immergete nella marinata il tonno, tagliato a cubetti. Lasciate riposare in frigo o in un luogo fresco per un'ora.

- Fate lessare le patate in abbondante acqua leggermente salata per circa mezzora, quindi scolatele, lasciatele intiepidire e tagliatele a cubetti non troppo piccoli; sbollentate gli spinaci per pochi minuti, poi scolateli.
- Trasferite le verdure in una padella con un filo d'olio e l'aglio rimasto tagliato a fettine; salate, pepate e fate insaporire.
- Scolate il tonno e fatelo rosolare velocemente in una padella a parte.
- Trasferite le verdure e il tonno in un'insalatiera, mescolate bene e portate in tavola dopo aver lasciato raffreddare per circa un'ora.

Margherita Pini