



Insalata nizzarda



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
0 MIN



CALORIE
420K

NOTE

INGREDIENTI

1 cespo di Insalata verde

4 Uova

240 g di Filetti di tonno sott'olio

40 g di Olive nere

1 Porro

1 Cipolla rossa

Erba cipollina

2 cucchiaini di Aceto di vino rosso

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Lessate le uova per 8 minuti partendo da acqua fredda, scolatele e fatele raffreddare.

- Nel frattempo, lavate con cura l'insalata e asciugatela con l'apposito utensile o tamponandola con un telo. Disponetela in un'insalatiera.
- Mondate il porro e la cipolla, affettate sottilmente la parte più tenera e unitela all'insalata.
- Sgocciolate il tonno, spezzettatelo con una forchetta e aggiungetelo agli altri ingredienti.
- Una volta fredde sbucciate le uova, tagliatele a fette o spicchi e ponete anch'esse nell'insalatiera.
- Completate con le olive, qualche filo di erba cipollina e condite con un filo d'olio, eventualmente un po' di aceto e aggiustate di sale e pepe.

Pamela Tesconi

I consigli di Pamela

- Questa insalata esiste in diverse varianti e tradizionalmente può essere arricchita anche da patate e fagiolini lessi, peperoni, carciofi e acciughe. A voi la scelta.