



Insalata con tonno mozzarella e peperoni

🍷 Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 25 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Bassa	

L'insalata con tonno, mozzarella e peperoni è una preparazione tipicamente estiva, nella quale gli ingredienti semplici ma vari e l'aggiunta del tonno, ne fanno un vivace e gustoso piatto unico.

Potete preparare tutti gli ingredienti in anticipo senza condirli e poi unirli pochi minuti prima di servire l'insalata.



Ingredienti

» Acciughe (alici) sottolio 4	» Peperoni gialli o rossi 1
» Aceto di vino bianco 2 cucchiaini	» Pomodori ramati (o da insalata) 4
» Mozzarella bocconcini 200 gr	» Sale q.b.
» Olio di oliva extravergine q.b.	» Scarola (indivia) (o altra insalata) 100 gr
» Olive nera denocciolate 80 gr	» Tonno sottolio 150 gr
» Peperoncino fresco piccante 1	

Preparazione



Lavate ed asciugate bene il peperone, poi scaldate una padella antiaderente e arrostitelo a fuoco moderato girandolo su tutti i lati fino ad abbrustolirne la pelle (ci vorranno circa 20-25 minuti): una volta abbrustolito, chiudete il peperone dentro ad un sacchetto di plastica e lasciatelo intiepidire. Una volta tiepido, togliete la pelle (dovrebbe venire via agevolmente), apritelo in due, togliete i semi e i filamenti interni e quindi tagliatelo a strisce di circa 1 cm di spessore.





Lavate ed asciugate l'insalata e i pomodori che taglierete a spicchi. Sgocciolate il tonno dall'olio.

Prendete 4 piatti da portata e adagiatevi, suddividendo gli ingredienti, le foglie di scarola tagliate, gli spicchi di pomodoro, i bocconcini di mozzarella, il tonno spezzettato grossolanamente, le olive nere, i filetti di peperone, le acciughe spezzettate e il peperoncino tagliato in sottili rotelline.



In una ciotola a parte, emulsionate due cucchiari di aceto con l'olio e il sale, quindi versateli sull'insalata e servite.

Consiglio

Volendo, per dare più sapore all'insalata, potete utilizzare come condimento l'olio che avete scolato dal tonno. Se non sapete di preciso che gusti hanno i vostri commensali, portate in tavola tutti i condimenti e lasciate che siano loro stessi a condire la propria insalata.