



# Insalata di fagiolini, carote, mais e tonno

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



## Informazioni Generali

<b>Preparazione:</b> 20 min	<b>Cottura:</b> 20 min	<b>Dosi per:</b> 4 persone
<b>Costo:</b> Basso	<b>Difficoltà:</b> Molto Basso	

Nota Aggiuntiva: + il tempo di raffreddamento delle verdure

L'insalata di fagiolini, carote, mais e tonno è un delizioso piatto unico, indicato nella stagione estiva, perché fresco e leggero.

L'insalata di fagiolini, carote, mais e tonno è preparata lessando o cuocendo al vapore fagiolini e carote, successivamente mischiandole a del buon tonno all'olio di oliva, del mais ed erba cipollina tritata.

Volendo rendere ancora più leggera l'insalata, è possibile utilizzare del tonno al naturale al posto di quello all'olio di oliva.



## Ingredienti

>> <b>Carote</b> 350 gr	>> <b>Mais</b> lessato 150 gr
>> <b>Erba cipollina</b> tritata 2 cucchiari	>> <b>Sale</b> q.b.
>> <b>Fagiolini</b> 500 gr	>> <b>Tonno</b> sott'olio sgocciolato 220 gr

## Preparazione



Per preparare l'insalata di fagiolini, carote, mais e tonno iniziate lavando (1) e spuntando i fagiolini, eliminate poi eventuali filamenti. Lessateli dunque per circa 15/20 minuti (2). Lavate le carote, pelatele, eliminate le estremità e tagliatele a rondelle abbastanza sottili, dello spessore di circa mezzo centimetro (3);



fatele quindi lessare insieme ai fagiolini aggiungendole 5 minuti prima della fine della cottura di questi ultimi (4); quindi scolate le

verdure (5) e fatele raffreddare. Nel frattempo, in una ciotola abbastanza capiente, versate il tonno precedentemente sgocciolato. Sgocciolate anche il mais e unitelo al tonno, poi aggiungete i fagiolini e le carote. Tritate l'erba cipollina (6) e aggiungetela, mescolate infine con delicatezza. Condite con olio extravergine di oliva, se occorre aggiustate di sale e lasciate insaporire per almeno 30 minuti prima di servire.

### Consigli per gli acquisti



Dalla ricerca tecnologica più avanzata e da approfondite analisi di mercato sulle esigenze e sulle abitudini dei consumatori nasce la nuova lavastoviglie Hotpoint- Ariston. Una lavastoviglie dal design distintivo che coniuga grandi performance di lavaggio e silenziosità al massimo comfort per chi la utilizza.

[Prodotto scelto per te da ePRICE. Vedi dettagli.](#)