

## Insalata di tonno e fagioli al basilico

[Del 05/10/2007 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Insalate &...](#)]

**Ingredienti:** per 4 persone: 100 g di rucola, 1 peperone rosso tagliato alla julienne, 1 cipolla rossa tritata, 310 g di fagioli cannellini in scatola scolati ed asciugati, 125 g di pomodori ciliegina tagliati a metà, 2 cucchiaini di capperi, 2 scatole di tonno affumicato sott'olio (da 125 g ciascuna) fatto a fette e scolato; per il condimento: 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di vino bianco, 60 ml di olio di oliva, 1 spicchio di aglio schiacciato, 2 cucchiaini di basilico tritato, mezzo cucchiaino di zucchero.

Togliete i gambi troppo lunghi alla rucola, sciacquatela, asciugatela e distribuitela in 4 piatti. Mescolate delicatamente in una terrina il peperone con la cipolla, i pomodori, i fagioli e i capperi. Distribuite equamente il composto in ciascuno dei piatti, sulla rucola, quindi mettetevi sopra il tonno. Preparate il condimento: mescolate bene tutti gli ingredienti in una terrina con un cucchiaio di acqua, un pizzico di sale e pepe nero. Spruzzate sull'insalata e servite con fette di pane.

Al posto del tonno affumicato potete usare tonno fresco, grigliato su entrambi i lati e affettato, o salmone o tonno in scatola.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]