

Insalata di fagioli e tonno

Durante la settimana, quando lavoro e non ho tempo di preparare il pranzo, l'insalata di fagioli e tonno mi salva dalla fame!

Capita solo a me di non avere mai tempo in pausa pranzo per fare tutto quello che c'è da fare? In quell'ora, infatti, le lancette dell'orologio sembrano mettere l'acceleratore e in men che non si dica è già ora di tornare in ufficio. In quei casi io opto sempre per soluzioni comode e veloci senza però rinunciare ad un pasto sano ed equilibrato. Oggi vi propongo un'insalata di fagioli e tonno, facile da preparare e davvero poco impegnativa (sarebbe in grado di prepararla anche il mio bulldog inglese).

Tempo di preparazione: 2 minuti (+ tempo di cottura fagioli)

Dosi per: 2 persone

Ingredienti

300 gr di fagioli cannellini lessi
200 gr di filetti di tonno sott'olio
una manciata di capperi
1/2 cipolla rossa
Sale e pepe q.b.
Olio extra vergine d'oliva q.b.

1. Per preparare l'**insalata di fagioli e tonno**, la prima cosa da fare è procurarsi dei fagioli lessi.
2. Se siete stati preventivi avrete già lasciato i fagioli in ammollo per 12 ore prima di cuocerli. Li avrete lessati per almeno 2 ore finchè non saranno diventati teneri ma compatti.
3. Se, invece, come me vi riducete sempre all'ultimo secondo, avrete scolato e sciacquato quelli in scatola.
4. Adagiamo i fagioli nel piatto aggiungendo dei tranci di tonno sott'olio. Posizioniamo dei capperi qua e là insieme alla cipolla tagliata a fettine sottilissime.
5. Saliamo e pepiamo a piacere. Aggiungiamo in ultimo un filo di olio d'oliva.

Consigli: L'**insalata di fagioli e tonno** può essere conservata in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

Consigli per gli acquisti: Piatto e canovaccio in lino by [Allorashop](#)



