

# 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](#)





---

## **Timballo di patate, salmone e capperi**

### **Un tuffo negli anni '80 con il timballo patate, salmone e capperi!**

Mentre componevo il piatto che vedete in foto mi sono detto tra me e me: “questo timballo ha proprio l’aspetto di un antipasto anni ’80”... e beh che male c’è!?! io adoro gli anni ’80! Peccato non averli vissuti per niente (essendo arrivato su questa terra nel 1987). Per fortuna c’erano già telecamere e macchine fotografiche che hanno immortalato e documentato approfonditamente quelle che erano le mode e le tendenze dell’epoca.

---

**Tempo di preparazione:** 15 minuti (+ tempo di cottura patate)

Dosi per: 2 persone

### Ingredienti

150 gr di salmone affumicato ([Bottega del Mare](#))

500 gr di patate

50 gr di capperi sottaceto

Sale e pepe q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Limone e prezzemolo (per decorare)

1. Per preparare il **timballo patate, salmone e capperi**, la prima cosa da fare è lessare le patate. Per risparmiare tempo potete usare la pentola a pressione come ho fatto io.
2. Procediamo sciacquando le patate e ponendole nella pentola (senza sbucciarle). Aggiungiamo dell'acqua fredda e chiudiamo il coperchio e la valvola. Poniamo sul fornello a fiamma alta e al primo sbuffo di vapore impostiamo il timer a 30 minuti abbassando la fiamma al minimo. Una volta pronte lasciamo sfiatare la pentola sollevando la valvola. Procediamo dunque all'apertura della pentola.
3. Sbucchiamo le patate e poniamole in una ciotola. Schiacciamole accuratamente e aggiungiamo dell'olio extravergine d'oliva (5-8 cucchiaini), del sale, del pepe e i capperi ben sciacquati.
4. Misceliamo tutto per ottenere una purea liscia ed omogenea.
5. Ricopriamo lo [stampo](#) con il [salmone affumicato](#) premendolo con le dita verso i bordi (dovrà aderire perfettamente). Riempiamo quindi lo stampo con la purea di patate e capperi facendo una leggera pressione col cucchiaio per livellare e compattare.

6. Adagiamo l'ultimo strato di salmone per chiudere il timballo, copriamo con pellicola e riponiamo in frigo per almeno 2 ore.
7. Smodelliamo il **timballo patate, salmone e capperi** su un piatto e decoriamo con limone, prezzemolo e capperi.

---

**Consigli:** Il **Timballo patate, salmone e capperi** può essere conservata in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

---

**Consigli per gli acquisti:** Stampo in silicone by [Silikomart](#) – Tovagliolo by [Allorashop](#)









