

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](#)





Zucca al forno

Uno degli ortaggi che amo di più: La zucca!

Oggi vediamo come preparare la **zucca al forno** con pochi e semplicissimi ingredienti. Ho trovato questa ricetta nel blog della talentuosa blogger Gabila Gerardi di panedolcealcioccolato e me ne sono innamorato subito! La parola d'ordine per questa ricetta è: semplicità!

Tempo di preparazione: 2 minuti

Tempo di cottura: da 40 a 60 minuti (dipende dallo spessore delle fette)

Dosi per: 2 persone

Ingredienti

2 fette di zucca gialla (spessore 3cm circa)

1 testa d'aglio

1 cipolla

olio extra vergine d'oliva q.b.

sale e pepe q.b.

timo e maggiorana q.b.

1. Per preparare la **zucca al forno** laviamo accuratamente la zucca. Tagliamola a metà, preleviamo semi e filamenti scavando con un cucchiaino.
2. Preleviamo due fette e poniamole (con tutta la buccia) in una [pirofila](#) leggermente oliata.
3. Tagliamo in due la testa d'aglio e la cipolla e poniamo anch'esse nella pirofila.
4. Aggiungiamo un filo d'olio, una spolverata di sale, una di pepe e qualche fogliolina di timo e maggiorana.
5. Inforniamo a 180°C per 30-60 minuti. Il tempo dipende dallo spessore delle fette di zucca. Per controllare la cottura infilare una forchetta nella polpa che dovrà risultare molto tenera.
6. Servire la **zucca al forno** ben calda.

Consigli: La **zucca al forno** può essere conservata in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

Consigli per gli acquisti: Pirofila ovale by [Emile Henry](#) –
Canovaccio by [Allorashop](#).



