

SALADE NICOISE (O INSALATA NIZZARDA)

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 150 gr di fagiolini
- 2 uova
- 100 gr di tonno al naturale
- 10 pomodorini datterini (o pachino)
- 60 gr di olive nere denocciolate
- 1 cucchiaio di capperi
- 4 acciughe
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- Olio evo q.b.



PREPARAZIONE:

Lavare e mondare i fagiolini, togliendo le estremità e lessarli in padella in un fondo d'acqua per circa 15/20minuti (verificare la consistenza punzecchiandoli con una forchetta). Scolarli e lasciarli raffreddare, quindi tagliarli a pezzetti lunghi circa 3 cm.

Mettere le uova in un padellino di acqua fredda, in modo tale che l'acqua le ricopra e portare a ebollizione. Dal momento in cui l'acqua inizia a bollire calcolare circa 8 minuti e togliere dal fuoco e passare sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura.

Lasciare raffreddare le uova e togliere il guscio, quindi tagliarle a spicchi.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Risciacquare dall'acqua di conservazione i capperi e le olive.

Scolare e tritare le acciughe.

Scolare il tonno e romperlo a tocchi con una forchetta.

In una ciotola capiente unire i fagiolini, i pomodori, le olive, i capperi, le acciughe tritate e condire con abbondante olio evo, una macinata di pepe e regolare di sale (attenzione a non esagerare perchè gli ingredienti sono già molto saporiti).

Aggiungere quindi il tonno e mescolare velocemente e infine decorare con le uova sode.

Servire ben fredda.