
Finger food di fagioli, tonno e cipolle alla senape e succo di lime

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

Ecco un antipasto davvero semplice da preparare, ottimo consumato fresco, ideale per questa calde giornate d'estate. Si può preparare al momento oppure con largo anticipo e poi conservata al fresco e servita quando serve. Dal blog La piccola casa

Ecco una ricetta davvero veloce, facilissima da preparare e con ingredienti che generalmente si hanno sempre in a disposizione in dispensa. Si tratta di una versione finger food di una classica insalata di tonno e fagioli arricchita dal sapore della senape e dal profumo di succo di lime. Un antipasto davvero semplice da preparare, ottimo consumato fresco, quindi ideale per questa calde giornate estive. Si può preparare al momento oppure con largo anticipo per servirlo quando serve, magari anche per accompagnare un aperitivo con amici e soprattutto non bisogna accendere i fornelli

Ecco quindi la ricetta per preparare questa ottima insalata di fagioli, tonno, cipolla alla senape e succo di lime:

Ingredienti per 4 persone

150 grammi di tonno sottolio

200 grammi di fagioli lessati

mezza cipolla bianca

prezzemolo fresco

due cucchiaini di senape

Olio extra vergine di oliva

mezzo lime

sale

Scolare il tonno dall'olio in eccesso quindi spezzettarlo in una ciotola grande, aggiungere i fagioli lessati; tagliare a fettine sottili la mezza cipolla e aggiungerla quindi ai fagioli e al tonno. Condire con olio, sale e la senape (uno o due cucchiaini a piacere), aggiungere un cucchiaio di prezzemolo tritato, spremere il mezzo lime e mescolare per bene, versare quindi nelle coppettine o ciotoline e servire.

Buon appetito a tutte e tutti