

# INSALATONA CON I FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:

- 150 g. di fagioli rossi in scatola,
- 80 g.di piselli sgranati,
- 100 g di carote,
- 150 g di patate di piccole dimensioni,
- 80 g di mais lessato in scatola,
- 80 g. di germogli di soia,
- 100 g. di petto di pollo lessato,
- 40 g di olive nere snocciolate,
- mezzo cetriolo fresco,
- sale,
- 120 g di maionese,
- 40 g. dl yogurt intero,
- 3 cucchiaini d'olio extravergine,
- sale.

In una casseruola mettete le carote e le patate, coprite d'acqua, aggiungete una presa di sale grosso e portate in ebollizione.

Dopo 15 minuti togliete le carote, unite i piselli e dopo altri 10 minuti scolate le patate e i piselli.

Sbucciate le patate e le carote ancora tiepide e riducetele a dadini.

In una grande ciotola mettete le carote, le patate, il mais ben sgocciolato dal liquido di conserva i germogli di soia e i piselli.

A questo punto unite i fagioli rossi, le olive nere ridotte a rondelle i cetriolini affettati, il petto di pollo a striscioline e mescolate.

Preparate la salsina: in una ciotola versate la maionese e amalgamatela alla yogurt intero.

Aggiungete poco sale e unite a filo l'olio per montare la salsa.

Condite l'insalatona con la salsina oppure, se preferite, potete servirla in tavola a parte.