

TONNO IN INSALATA CON FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di tonno fresco,
- 1000 g di fagioli bianchi freschi,
- 40 g di pinoli,
- 4 porri,
- 1 cespo di scarola,
- 1 pomodoro,
- 10 foglioline di basilico,
- 1 spicchio di aglio,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Lessate i fagioli.

Tagliate a fettine la parte bianca dei porri e cuoceteli a vapore.

Lavate e sgocciolate l'insalata.

Tagliate il pomodoro, eliminate i semi e tagliatelo a fettine.

Lavate e asciugate velocemente il tonno, spennellatelo più volte d'olio.

Scaldare molto bene una griglia, adagiatevi il tonno e cuocetelo al grill del forno 10 minuti per parte.

Profumate l'interno di un'insalatiera strofinandovi uno spicchio d'aglio schiacciato e mettete sul fondo una decina di foglioline spezzettate di basilico, pinoli, sale e pepe.

Condite con olio versato a filo e mescolate.

Aggiungete i fagioli, le verdure e il pesce sminuzzato.

Servite con il tonno tiepido.