

Insalata di tonno

Scritto da Cristina Bruno
Mercoledì 20 Giugno 2012 07:56 -

Insalata di tonno

Anche il tonno in scatola può diventare un ingrediente appetitoso per una fresca insalata estiva piena di colore. Facile da preparare e buona da gustare.



Dosi per quattro persone: 400 gr di tonno in scatola, 200 gr di cipolline sottoaceto, 200 gr di filetti di peperone sottoaceto, 300 gr di mais, sale, pepe, olio, peperoncino.

Sgocciolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta. Sgocciolare mais, cipolline e peperoni. Unire tutti gli ingredienti in una terrina e condire con olio, sale, pepe e un pizzico di peperoncino. Servire fredda.