

Insalata alla nizzarda

Data: 9 ottobre 2013 | Autore: Maria Cristina Rotundo



Ancora voglia d'estate? Ecco un'idea per un'insalata molto gustosa, l'insalata alla nizzarda. E' un piatto tipico francese caratteristico dei famosi bistrots. Nasce come secondo ma per la ricchezza dei suoi ingredienti può essere considerato un piatto unico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 300 gr di patate
- 200 gr di tonno sott'olio
- 2 uova
- 200 gr di fagiolini
- 2 pomodori per insalata
- 1 cespo di lattuga
- Un peperone piccolo
- Un cetriolo
- ½ cipolla rossa
- 5 filetti di acciughe sott'olio
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- Sale e pepe qb

PROCEDIMENTO:

1. Lavate le patate e lessatele con la buccia per 30 minuti. Scolatele e sbucciatele, quindi tagliatele a tocchetti.
2. Cuocete le uova in acqua per 8 minuti dall'inizio dell'ebollizione, scolatele, raffreddatele e sgusciatele. Tagliatele a spicchi o come preferite.
3. Spuntate e lavate i fagiolini, cuoceteli in acqua per 15 minuti. Scolateli e lasciateli raffreddare.
4. Pulite, lavate e asciugate la lattuga. Tagliatela a pezzetti.
5. In una ciotola o in un grande piatto da portata unite tutti gli ingredienti: la lattuga, le patate, il tonno, le uova, i fagiolini, il peperone tagliato a quadratini, il cetriolo affettato, la ½ cipolla affettata, le olive, le acciughe sgocciolate e tagliuzzate. Infine condite con l'olio, l'aceto e il sale.[MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/insalata-alla-nizzarda/49133>

