

INSALATA NIZZARDA 2

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cespo di lattuga,
- 200 g di fagiolini,
- 200 g di pomodori maturi e sodi,
- 1 peperone,
- 60 g di olive nere snocciolate,
- 100 g di tonno sott'olio,
- 4 fette di pancarrè,
- 1 spicchio d'aglio,
- 1 cucchiaino di capperi,
- 2 filetti d'acciughe sott'olio,
- 1 cipollotto,
- 4 uova,
- 4 cucchiari di olio d'oliva extravergine,
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco,
- qualche rametto di prezzemolo,
- qualche rametto di dragoncello,
- sale,
- pepe.

Mettere le uova in un tegamino, coprirle d'acqua, portare a ebollizione e farle rassodare per 8-10 minuti; scolarle, raffreddarle in acqua fredda, sgusciarle e tagliarle a spicchi.

Pulire la lattuga, lavarla e asciugarla delicatamente.

Sbucciare lo spicchio d'aglio e lavarlo; lavare il prezzemolo, il dragoncello e asciugarli delicatamente con un canovaccio; tritarli finemente e tenerli da parte.

Privare le fette di pancarrè della crosta, strofinarle con lo spicchio d'aglio, tagliarle a cubetti e farli tostare in forno preriscaldato a 180° facendoli dorare leggermente da tutte le parti; toglierli dal forno e farli raffreddare.

Spuntare i fagiolini, privarli degli eventuali filamenti, lavarli e farli cuocere per 5-6 minuti in abbondante acqua salata in ebollizione; scolarli e tagliarli a pezzetti.

Pulire il peperone privandolo dei semi e dei filamenti bianchi interni, lavarlo e tagliarlo a listerelle.

Privare il cipollotto delle radici, delle foglie esterne e della parte verde più dura; lavarlo e tagliarlo a rondelle sottili.

Lavare i pomodori, tagliarli a spicchi e metterli in una terrina; aggiungervi i filetti d'acciuga spezzettati, i peperoni, i fagiolini, i capperi e le olive, il cipollotto affettato e il tonno scolato dall'olio di conservazione e spezzettato.

In una ciotolina mescolare l'aceto con un pizzico di sale e di pepe; aggiungere il prezzemolo e il dragoncello tritato e l'olio; battere leggermente gli ingredienti con una forchetta ottenendo una salsa ben emulsionata.

Condire con la vinaigrette alle erbe l'insalata preparata e mescolarla delicatamente.

Foderare con le foglie di lattuga un'insalatiera, distribuirvi l'insalata, aggiungervi gli spicchi di uova sode, i crostini di pane e servirla.