

INSALATA DI TONNO E AVOCADO

Ingredienti:

- 2 avocado,
- 150 g di tonno sott'olio,
- 200 g di fagioli bianchi lessati,
- 1 cipollotto fresco,
- 200 g di peperoncini rossi dolci,
- 2 cucchiaini di olio,
- il succo di mezzo limone,
- sale,
- pepe,
- foglie di lattuga per guarnire.

Sbucciate gli avocado e togliete il nocciolo centrale, pulite e lavate il cipollotto, i peperoncini, togliendo anche i semi e le foglie di lattuga.

Tagliate a fettine l'avocado e mettetelo in una ciotola, unite il cipollotto affettato finemente, i peperoncini tagliati a pezzetti, il tonno sgocciolato e spezzettato, i fagioli bianchi scolati.

Mescolate bene tutti gli ingredienti.

Preparate la salsina sbattendo con una forchetta il succo di limone con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, una presa di sale e pepe macinato fresco.

Irrorate con questa salsina l'insalata di tonno e di avocado, mescolate bene.

Appoggiate qualche foglia di lattuga su quattro piatti da antipasto, versatevi sopra l'insalata condita e servite.

Potete accompagnare questo piatto con una salsa maionese rosa, ottenuta con l'aggiunta di ketchup.