

[RR]

(<https://www.ricetteregionali.net/>)

Insalata abruzzese



4 Persone

contorni Categoria

facile Difficoltà

10 minuti Tempo

Attrezzatura: **un'insalatiera**

Ingredienti

- 2 pomodori maturi
- 2 zucchine
- 1 cipolla
- 1 peperone
- 200 gr di fagiolini lessati
- 200 gr di tonno sott'olio
- peperoncino q.b.
- basilico
- origano
- olio extra vergine di oliva
- aceto
- sale

Preparazione Insalata abruzzese

Passo 1.

Versate 4 cucchiai d'olio in un'insalatiera e schiacciatevi il peperoncino rimescolandolo con aceto (o, se preferite, succo di limone) e sale.

Passo 2.

Eliminate il peperoncino e mescolate nell'insalatiera i fagiolini, le zucchine, i pomodori, la cipolla e il peperone che avrete precedentemente spezzettato e affettato, prestando attenzione ad eliminare filamenti e semi.

Passo 3.

Aggiungete il tonno, il basilico e l'origano.

Passo 4.

Rimescolate e l'insalata è pronta!.

Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 01/10/2015
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)