

Una particolare  
insalata  
nizzarda

**Grammatura al netto per 4 porzioni**

160 g.	Fagiolini surgelati
160 g.	Pomodorini ciliegia
120 g.	Tonno all'olio d'oliva
40 g.	Olive nere denocciolate
220 g.	Uova intere (n. 1 a porzione)
2 g.	Sale fino
0,3 g.	Pepe bianco macinato
2 g.	Maggiorana
10 ml.	Olio extra vergine di oliva

**Porzione da gr: 164**

**Energia: kcal 171**

**Glucidi: gr 5,24**

**Proteine: gr 14,61**

**Lipidi: gr 10,75**

Cuocere i fagiolini in abbondante acqua bollente tenendo il grado di cottura "croccante", scolarli e lasciarli raffreddare.

Tenere le uova a temperatura ambiente, porle in una casseruola con l'acqua fredda e portarla a bollore, da questo momento calcolare 10 minuti di cottura.

Terminato questo tempo raffreddarle sotto acqua corrente, sgusciarle e tagliarle a spicchi.

Scolare perfettamente il tonno all'olio extra vergine di oliva.

Rimuovere il picciolo dei pomodorini, lavarli e tagliarli a metà nel senso dell'altezza.

Tritare la maggiorana fresca lavata accuratamente.

Nell'insalatiera monoporzione, o in un piatto particolare, disporre i fagiolini alla base ed i pomodorini adagiati sulla loro superficie, entrambi conditi con la giusta quantità di sale e pepe.

Distribuire ordinatamente il tonno a pezzi di medio spessore e gli spicchi d'uovo sodo.

Terminare la composizione con le olive nere tagliate a metà ed aromatizzare con la maggiorana tritata.

Cospargere del tuorlo d'uovo sodo passato ad un setaccio, caratterizzerà piacevolmente la preparazione.