



Vizio & Sfizio

INSALATA DI TONNO, FAGIOLI E CIPOLLA ROSSA (antipasto)

INGREDIENTI (per 4 persone)

200 gr. fagioli zolfini (Camilli)

180 gr. di tonno (Campisi o Cetarii)

colatura di alici (Cetarii)

1 cipolla rossa

1 spicchio d'aglio

140 gr. zucchero

1 tazza di buon aceto di vino rosso (circa 2 bicchieri)

salvia, prezzemolo, rosmarino

olio e.v.o., sale e pepe

PROCEDIMENTO

Mettete in ammollo i fagioli per qualche ora (5-7 ore basteranno). Lessateli in una pentola di coccio, coperti di acqua con lo spicchio d'aglio e una foglia di salvia, partendo da acqua fredda. Tenete conto che l'acqua dovrà sobbollire molto dolcemente, che è sempre meglio cuocere ed ammolare i fagioli con acqua naturale povera di minerali, e che bisogna salare solo verso la fine cottura (in questo caso, salate solo leggermente, in quanto userete la colatura di alici per condirli, oltre all'olio). Scoleteli dopo circa un'ora, un'ora e mezza e teneteli da parte. Tagliate molto sottilmente la cipolla e tenetela a bagno in acqua fredda per un'ora. Trascorso il tempo indicato, preparate il caramello: bagnate un pentolino di acciaio con acqua fredda e versatevi lo zucchero. Unite un bicchiere d'acqua e portate a bollire. Continuate a cuocere sino ad ottenere un caramello biondo (ambrato). A questo punto versatevi l'aceto di vino rosso e portatelo a bollire, sino a ridisciogliere il caramello. Scolate la cipolla dall'acqua mettetela in un'altra ciotola. Versatevi l'aceto bollente, 4 grani di pepe nero e fate raffreddare il composto a temperatura ambiente. Al momento di servire, scolate la cipolla dalla marinata. Scolate il tonno dall'olio. Prendete i fagioli e conditeli con un'emulsione di olio e colatura, salvia, rosmarino e poco prezzemolo tritati e pepe macinato al momento. Disponete i fagioli in piatti individuali, disponetevi sopra pezzi di tonno e completate con i filetti di cipolla. Insaporite con un filo d'olio e del fiore di sale (quello di Guerande va benissimo) e servite.

Buon Appetito !!!