



Insalata Nizzarda



Ingredienti (per 6 persone)

Insalata belga riccia (indivia riccia)

12 **Filetti di acciughe in olio di oliva Rizzoli**

260 g di **Filetti di Tonno rosa all'olio di oliva Rizzoli**

3 uova sode

Olive nere

Cipolla

Pane tostato

Olio d'oliva extra-vergine

Aceto di vino

1 cucchiaio di senape

Sale

Preparazione

Sul fondo dell'insalatiera versate la vinaigrette ottenuta emulsionando insieme aceto, sale, 1 cucchiaio di senape e olio. Spezzate l'insalata con le mani, poi aggiungete le uova sode a spicchi, i filetti d'acciughe sott'olio, le olive e il tonno a pezzetti.

Girate e servite con pezzi di pane casereccio tostato.

Tempo di esecuzione

15 minuti



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

Calorie	450 Kcal/1881 Kj
Proteine	2,50 g
Carboidrati	6,25 g
Grassi	2,75 g

