

Ricetta: **Insalata di patate e fagiolini**

Author: WWW.MISYA.INFO

Eccomi di nuovo qui, la mia assenza è stata spostata per la settimana prossima, quindi stamattina vi posto la ricetta dell'insalata di patate e fagiolini. Quest'insalata di patate è una delle ricette estive che preparo più spesso perchè è un piatto fresco e completo che ben si adatta a questo periodo. In attesa di postarvi la torta gelato che ho preparato l'altro giorno ho deciso di intervallare con una ricetta light così da non sentirmi in colpa con chi è a dieta :D

Oggi pomeriggio invece , cercherò di rispondere ai messaggi che mi avete lasciato in questi giorni. Baci a chi passa di qui.

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di fagiolini

600 gr di patate

250 gr di pomodori

200 gr di mais

basilico

sale

pepe

olio

Tempo di preparazione: 20 min

Tempo di cottura: 40 min

Tempo totale: 1 ora + 1 ora in frigo

Procedimento per preparare l'insalata di patate e fagiolini

Mettere le patate in una pentola con l'acqua e farle cuocere con un coperchio. Dall'ebollizione far cuocere per circa 30 minuti.

Spuntare i fagiolini e farli cuocere in acqua salata per circa 20 minuti. Quindi scolarli e tenerli da parte

Nel frattempo lavare i pomodori tagliarli a tocchetti e metterli in una terrina con il mais e il basilico. Condire con sale, olio e pepe e lasciar riposare in frigo.

Sbucciate le patate lesse e tagliatele a dadini e mescolatele in un piatto insieme ai fagiolini aggiungendo un filo d'olio e aggiustando di sale.

Una volta raffreddati, versare sopra al letto di patate e fagiolini i pomodori con il mais.

Mettete l'insalata di patate e fagiolini in frigo per almeno un'ora prima di portarla in tavola e servirla.

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO