

Insalata di patate e fagiolini



di Antonella Dilorenzo | 10 ago 2015

Le insalate sono il giusto compromesso per l'estate: ricette veloci e fresche. Ecco un classico delle preparazioni: l'insalata con patate e fagiolini.



Le insalate sono le preparazioni più facili e veloci dell'estate: bastano pochi ingredienti - molto spesso crudi - e pochi passaggi per nutrirsi con un pasto completo e semplice da realizzare. Una delle preparazioni classiche che primeggia sulle tavole degli italiani, è **l'insalata di patate e fagiolini** arricchita, in molti casi, con i pomodorini.

I colori vivaci delle verdure rallegheranno il momento del pasto. Questo tipo di insalata può essere presentato come antipasto, in piccole quantità, o anche come piatto unico quando le quantità sono maggiori. In effetti, la **presenza dei carboidrati** delle patate e le vitamine e i sali minerali di fagiolini e pomodorini, permettono di avere un pasto completo ed equilibrato dal punto di vista nutritivo.

Ecco come realizzarla.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Insalate

Cottura

40 minuti

Dosi

4 persone

Metodo di cottura

Bollito o lessato

Preparazione

15 minuti

Tempo totale

55 minuti

Ingredienti

Patate

500 gr

Pomodorini

200 gr

Sale

q.b.

Prezzemolo

q.b.

Fagiolini

300 gr

Olio extra vergine d'oliva

q.b.

Pepe

q.b.

Preparazione

1. Prendi due pentole piene d'acqua e riponile sul fuoco. Una servirà per le patate e l'altra per i fagiolini.
2. Mentre aspetti che l'acqua bolla, lava le patate, dividile a metà e sbucciale (in questo modo sarà molto più veloce lessarle). Quando l'acqua bolle immergile e di tanto in tanto **controlla la cottura con una forchetta**.
3. Pulisci i fagiolini **eliminando le due punte** e lavalì. Immergili nella pentola quando l'acqua bollerà.
4. Mentre patate e fagiolini sono in cottura. Prendi una bowl, taglia i pomodorini (possono essere **datterini o pachino**) e dividili a metà se piccoli. Se un po' grandicelli, puoi dividerli per quattro. Mettili poi nella bowl.
5. Quando le patate saranno cotte, mettile in un piatto, lasciale freddare e tagliale a pezzi. Stessa cosa fai per i fagiolini che potrai lasciarli anche interi o tagliarli in due parti, se li preferisci corti.
6. Aggiungi patate fagiolini ai pomodorini, condisci con un pizzico di sale, olio, prezzemolo tritato e una spolveratina di pepe. Mescola bene e servi.

Vota la ricetta

