

Insalata di cous cous con tonno

Ingredienti per 2 persone:

1 barattolo di tonno in olio extravergine d'oliva (peso sgocciolato 100 g); 160 g di cous cous integrale; Olio extravergine d'oliva; Pepe; Succo di un ¼ di limone; 1 peperone pulito e senza semi tagliato a dadini; 1 cipolla rossa, tagliata a fette; 8 foglie di basilico tagliate grossolanamente; 2 rametti di prezzemolo tagliati grossolanamente; 10 foglie di menta tagliate grossolanamente

Procedimento: Portare a bollore 320 g di acqua, versarla sul cous cous disposto in una ciotola con un cucchiaino di olio e lasciarlo riposare coperto per circa 10 minuti. Lasciarlo raffreddare e romperlo con una forchetta per sgranarlo.

Condire con qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva, succo di limone e pepe.

Aggiungere il peperone, la cipolla rossa e il tonno. Mescolare il tutto con parte delle foglie delle erbe aromatiche tagliate grossolanamente.

Usare le erbe restanti per guarnire l'insalata.

