

ATUM COM FEIJÃO VERDE

INGREDIENTES:

4 Ovos
150 g de feijão verde
Sal e pimenta q.b.
3 Tomates
1 Lata de atum em azeite (cerca de 200 g escorrido)
16 Azeitonas pretas descaroadas
1 Cebola roxa
3 Colheres (sopa) de azeite
1 Colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
1 Raminho de manjeriço

PREPARAÇÃO:

Leve a cozer os ovos em água a ferver durante 9 minutos. Depois passe-os por água fria e descasque-os.

Lave e arranje o feijão verde e leve-o a cozer em água a ferver temperada de sal, apenas 8 minutos para ficar estaladiço. Escorra-o, passe-o por água fria e escorra-o de novo muito bem.

Lave os tomates, corte-os em gomos, e numa saladeira, junte-lhes os ovos também aos gomos, o atum escorrido, o feijão verde, as azeitonas e a cebola às rodelas finas.

Para o molho, misture numa tigela o azeite com o vinagre e o manjeriço picado e tempere de pimenta. Sirva a salada decorada a gosto com o molho à parte.

Sugestão:

Pode completar esta salada adicionando-lhe alface e algumas nozes ou Avelas. O manjeriço pode ser substituído por orégãos.