



## Tonno alla piastra con insaltona

Preparazione: 25 minuti ~ Esecuzione: facile ~  
Cal/porzione: 380

*Ingredienti per 4 persone: 4 fette di filetto di tonno da 150 g circa l'una, 200 g di fagiolini, 2 uova, 2 cipollotti rossi, 1 limone non trattato, una ventina di fiori di capperi sott'aceto, 1 cuore di lattuga, le foglioline di 2 rametti di timo, olio extravergine di oliva, pepe nero, sale*

**Preparazione:** Fai rassodare le uova per 8 minuti, raffreddale, pelale e tagliale a spicchi. Spunta i fagiolini, lavalì, lessali in acqua salata per 7-8 minuti, scolali e fai raffreddare. Taglia a fettine i cipollotti, mettili a mollo in acqua fredda. Monda l'insalata e suddividila nei piatti con i fagiolini. Cuoci il tonno sulla piastra bollente un minuto per lato, regola di sale e pepe, disponilo sulle verdure e completa con capperi, cipollotto scolato, timo e poco olio. Contorna il tutto con le uova sode e il limone a spicchi, servi subito.