

# ENSALADA ITALIANA DE FRIJOLES BLANCOS



10  
MINUTOS



SALEN 4  
PORCIONES



una pizza de Luna

## Ingredientes:

### Para hacer la ensalada:

- 1 lata (400 gr.) de frijoles blancos cannellini, escurridos y enjuagados
- ½ taza de tomates cherry, cortados en cuartos
- ¼ de taza de aceitunas, cortadas a la mitad
- ¼ de taza de cebolla morada, cortada en tiras
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de queso parmesano

### Para hacer el aderezo:

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de alcaparras picadas
- 1 diente de ajo, finamente picado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chile en hojuelas
- ¼ cucharadita de pimienta negra

## Instrucciones:

1. Preparar el aderezo: En un recipiente pequeño, agregar el perejil, la albahaca, las alcaparras, el ajo, la sal, las hojuelas de pimienta rojo, la pimienta negra, el aceite de oliva y el vinagre de vino tinto, revolver bien para integrar los sabores.

2. En un recipiente mediano, agregar los frijoles, los tomates, las aceitunas, la cebolla morada y el atún si lo vas a utilizar, espolvorear con sal y mezclar suavemente para integrar.

3. Rocíar el aderezo sobre la mezcla de ensalada y mezclar con cuidado para evitar que los frijoles se aplasten. Agregar las virutas de parmesano y mezclar ligeramente, luego listo para servir con pan crujiente, disfrutar y ser feliz.

## Notas

\*Si no te gustan las aceitunas o las alcaparras, puedes dejarlas de utilizar.

\*Para hacer una ensalada más completa, puedes agregarle atún en agua o en aceite de oliva.