Insalata di patate con spigola, pomodorini e cipolla rossa

L'insalata di patate con spigola, pomodorini e cipolla rossa è un piatto unico ideale da preparare per il periodo estivo.

La ricetta che ti proponiamo oggi è un'**insalata di patate con spigola, pomodorini e cipolla rossa**, ideale da preparare nel periodo estivo. Puoi prepararla come pranzo da portare al lavoro, per una cena tra amici o per un picnic all'aperto. Noi abbiamo arricchito l'insalata con **pomodorini** e **cipolla rossa**, ma puoi utilizzare quello che più ti piace, come il **pesto di basilico**, dei **fagiolini** o delle **verdure grigliate**.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti
per 4 persone

500 g di patate
4 filetti di spigola
300 g di pomodorini datterino
Mezza cipolla rossa
8 foglie di basilico
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium
1 cucchiaio di aceto di mele
Un pizzico di sale e di pepe

Procedimento
1. Lava le patate, sbucciale e tagliale a cubetti regolari. Cuoci le patate a vapore circa 20 minuti, o finché sono cotte, ma sode. Poi mettile da parte e lasciale raffreddare.
2. Taglia i pomodorini a metà, condiscili con 1 cucchiaio di olio, sale, pepe e tienili da parte.
3. Sbuccia la cipolla, tagliala a fettine sottili e trasferiscila in una ciotola con acqua fredda per 15 minuti. Dopodiché scolala dall'acqua, asciugala con carta da cucina e tienila da parte.
4. Versa 1 cucchiaio di olio in una padella antiaderente, aggiungi i filetti di spigola dalla parte della pelle, cuocili circa 2-3 minuti per lato, o finché sono ben cotti, ma morbidi (i tempi dipendono dalla grandezza e dallo spessore dei filetti).
5. Elimina la pelle dai filetti di spigola e tagliali grossolanamente con le mani.
6. Assembla l'insalata: trasferisci le patate in un'insalatiera, aggiungi i pomodorini conditi, la cipolla rossa, il basilico e la spigola.
7. Condisci con l'olio rimasto, l'aceto e regola di sale e pepe.