



FAGIOLI IN UMIDO

 3 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di fagioli in scatola o 120 grammi di fagioli, secchi
- 1 unità grande di cipolla, cruda [200 g]
- 1 unità di carote, crude [50 g]
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 10 grammi di concentrato di pomodoro [1 cucchiaino, facoltativo]
- 400 grammi di passata di pomodoro
- 1 pomodoro da insalata
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- q.b di sale, pepe, peperoncino
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di basilico
- 3 porzioni di pane integrale [150 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

¹⁰ Ho preparato la ricetta con fagioli freschi ma potete naturalmente prepararla con quelli secchi. O addirittura con legumi già cotti. Ricordatevi di ammollare la notte prima i fagioli secchi! Nel caso dei borlotti freschi o secchi, portate a bollore abbondante acqua in una pentola alta per pasta. Freschi: sgranate tutti i fagioli radunandoli in una ciotola; secchi: scolateli dopo averli ammollati per una notte. Lessate i fagioli in acqua bollente non salata, aggiungendo due foglie di alloro se le avete. Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire circa 1 ora: controllate alla fine la cottura. Devono essere teneri. Mentre i fagioli cuociono ci occupiamo del sugo saporito. Tritate cipolla e carota. Procuratevi una casseruola antiaderente ampia e scaldatevi abbondante olio extravergine d'oliva. Soffriggete il trito di cipolla e carota insieme a uno spicchio d'aglio schiacciato, con il coperchio e a fiamma media. Se avete un pomodoro fresco frullatelo: stempererà l'acidità tipica della passata di pomodoro già pronta. Sfumate il soffritto con il vino e quando l'alcool è evaporato aggiungete passata di pomodoro e il concentrato [se l'avete]. Aggiungete 3 pizzichi abbondanti di sale, 3 foglie di basilico e lasciate cuocere con il coperchio semi aperto per almeno 20 minuti. Scolate i fagioli e trasferiteli nella casseruola del sugo. Fate insaporire per almeno 15 minuti di cottura, aggiustando di sale, pepe e peperoncino se piace. I fagioli sono pronti: lasciate intiepidire un poco prima di servire e portate in tavola con del pane rustico tostato strofinato con aglio, una spolverata di pepe, una di trito di basilico e un filo d'olio a crudo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [402 g]	% AR
ENERGIA	90 kcal	363 kcal	18 %
PROTEINE	3 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	13 g	52 g	20 %
ZUCCHERI	4 g	15 g	16 %
LIPIDI	2 g	9 g	12 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 g	52 %
SODIO	203 mg	818 mg	34 %