

Fagiolini all'aglio e mollica croccante

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min
 Cottura: 20 min
 Dosi per: 4 persone
 Costo: Basso
 Difficoltà: Bassa

I fagiolini all'aglio e mollica di pane croccante sono un contorno ideale per accompagnare dei secondi piatti rustici o grigliati come polpette, salsicce, carne o pesce ai ferri e tutte le pietanze cotte sul barbecue.

La mollica di pane rosolata nell'olio assieme all'aglio insaporisce piacevolmente questo ortaggio dal sapore delicato, che in questa ricetta viene esaltato e impreziosito da altri ingredienti.



Ingredienti

» Aglio 2 spicchi	» Pane mollica rafferma 60 gr
» Fagiolini 600 gr	» Prezzemolo 1 ciuffo
» Olio di oliva 5 cucchiari	» Sale q.b.

Preparazione



Spuntate e lavate i fagiolini (1) (eventualmente togliete loro il filamento, se lo posseggono) e fateli lessare in acqua salata scolandoli quando saranno ancora croccanti. Mettete in una padella antiaderente due cucchiari di olio, uno spicchio di aglio preventivamente sbucciato e tagliato a metà (oppure a fettine) (2) che farete dorare leggermente; unite i fagiolini ben scolati (3), il sale e fateli saltare per qualche minuto, fino a che si asciughino dall'acqua di cottura.



Intanto prendete la mollica di pane raffermo e riducetela in briciole, magari aiutandovi con le lame di un robot. In un'altra padella mettete 3 cucchiari di olio di oliva e uno spicchio di aglio tagliato a metà (o a fettine); quando l'olio sarà caldo unite la mollica di pane (4), e fate rosolare il tutto fino a che diventi ben dorato e croccante (5). A questo punto unite tutti gli ingredienti in una sola padella (6), fateli saltare qualche secondo per amalgamarli, cospargete di prezzemolo tritato, aggiustate di sale e spegnete il fuoco. Servite i fagiolini all'aglio e mollica croccante ancora caldi.

Consiglio

Per questa ricetta è consigliabile comprare fagiolini teneri e senza filamento, e di usare della mollica di pagnotta (tipo pugliese o Altamura).