

Fagiolini alla pugliese

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 10 min	Cottura: 25 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	

I fagiolini alla pugliese, come si evince dal nome, rappresentano un tipico e saporito contorno della Puglia, e vengono preparati lessandoli in acqua salata, per poi saltarli in padella assieme ad un condimento di pomodori pelati insaporiti con olio extravergine di oliva, aglio, peperoncino e prezzemolo.

La Puglia è una terra generosa di ortaggi, che vengono largamente adoperati nelle ricette locali, persino per condire molti primi piatti di pasta tipica; prime fra tutte, ricordiamo le famose "orecchiette con le cime di rapa".



Ingredienti

» Aglio 2 spicchi	» Pomodori pelati 450 gr
» Fagiolini 1 kg	» Prezzemolo tritato 2 cucchiari
» Olio extravergine di oliva 4-5 cucchiari	» Sale q.b.
» Peperoncino piccante 1 piccolo	

Preparazione



Per preparare i fagiolini alla pugliese iniziate spuntatando fagiolini uno per uno, togliendo gli eventuali filamenti, che non dovrebbero essere presenti nei fagiolini teneri o novelli (1); lavateli con dell'acqua fredda (2) e fateli lessare per circa 15 /20 minuti in acqua salata, dopodiché metteteli a scolare in uno scolapasta. Intanto lavate e tritate il prezzemolo, e passate al setaccio (o passaverdure) i pomodori pelati (3).



Ponete in un tegame l'olio, il peperoncino e l'aglio schiacciato, che farete imbiondire; aggiungete il passato di pomodoro (4) e lasciate cuocere a fuoco alto per qualche minuto, poi unite i fagiolini, copriatelo di acqua e lasciate cuocere per altri 5 minuti.

lasciate cuocere a fuoco allegro per qualche minuto, poi unite i fagiolini, aggiustate di sale e lasciate cuocere per altri 5 minuti (5); a questo punto spegnete il fuoco, spolverizzate il tutto con il prezzemolo tritato (6), mescolate e servite i fagiolini alla pugliese.

Consiglio

I fagiolini alla pugliese sono un appetitoso contorno, che può essere servito anche tiepido o a temperatura ambiente. Volendo potreste usarli anche come condimento per un bel piatto di pasta, che spolverizzerete con abbondante formaggio grattugiato.