

Insalata di fagioli alla romana

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min Dosi per: 4 persone
 Costo: Molto Basso Difficoltà: Molto Basso

L'insalata di fagioli alla romana è un contorno rustico e sostanzioso, saporito e molto veloce da realizzare specialmente se utilizzerete fagioli borlotti già lessati.

Il condimento per i fagioli è costituito da una salsina composta da olio extravergine di oliva, acciughe tritate, aglio, timo, pepe e cipolla aromatizzata nell'aceto di vino rosso: un contorno a tutto sapore!



Ingredienti

» Acciughe (alici) sott'olio 8 filetti	» Olio di oliva extravergine 5-6 cucchiari
» Aceto di vino rosso 1 bicchiere	» Pepe macinato fresco q.b.
» Aglio 1 spicchio	» Sale q.b.
» Cipolle rosse di Tropea 1	» Timo fresco 2-3 rametti
» Fagioli borlotti già lessati 2 scatole	

Preparazione



Versate i fagioli assieme alla propria acqua di conserva in un colino, poi sciacquateli velocemente sotto l'acqua corrente e fateli scolare per bene. Sbucciate e tagliate a fettine sottili la cipolla di Tropea (1), quindi ponetela in una ciotola con un bicchiere di aceto di vino ricoprendola poi con dell'acqua fredda; lasciatela a mollo così per circa mezz'ora, dopodiché scolatela (3).



Nel frattempo tritate finemente l'aglio (4-5) e le acciughe (6-7).



Versate in una ciotolina l'olio e aggiungete le acciughe (8) e l'aglio tritato (9), 1 cucchiaio di aceto (10), il sale e il pepe macinato (11) e le foglioline di timo (12): sbattete leggermente con una forchetta per amalgamare gli ingredienti .



Versate i fagioli in una ciotola (13), aggiungete la cipolla di Tropea (14) quindi unite la salsa ottenuta precedentemente (15); mescolate il tutto e servite, spolverizzando sui piatti di portata del pepe macinato fresco e delle foglioline di timo (in mancanza del quale potete usare dell'origano).



Consiglio

Se al posto dei fagioli in scatola volete utilizzare dei **fagioli freschi** da sgranare, comprate circa 1,2 kg di baccelli sodi e privi di macchie. In alternativa potete utilizzare circa 350 gr di **fagioli secchi** (che dovrete tenere in ammollo in acqua fredda tutta la notte per farli rinvenire) oppure 600 gr di **fagioli surgelati** sgranati.