Pomì
O Così. O Pomì.

Insalata di fagioli



Tempo di preparazione: 40 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Carote: 3
- Cipolla: 1
- Fagioli secchi: 300 gr
- Olio extra vergine di oliva: 3 cucchiai
- Origano: q.b.
- Pepe nero: q.b.
- Pomodorini: 15
- Sale: q.b.

Preparazione

L'**insalata di fagioli** fredda è una ricetta estiva sana, buonissima e nutriente. Con la bella stagione può risultare un po' difficile mangiare i legumi che solitamente si usano per fare zuppe o minestroni, ma oggi voglio condividere con voi un nuovo modo di cucinarli. L'insalata di fagioli è perfetta per un pasto fresco e delizioso, è ottima anche da portare fuori casa!

L'insalata di fagioli è semplicissima da fare, la preparazione però comincia il giorno prima in quanto dovrete mettere in ammollo i legumi in acqua fredda per almeno 8 ore prima di cucinarli.

Trascorso il tempo, scolate i fagioli e sciacquateli velocemente, dopodiché metteteli in una pentola con dell'acqua fredda e unite la ***Passata Classica Pomì***. Io la metto sempre quando faccio le zuppe e l'ho usata anche adesso, darà ancora più sapore all'insalata di fagioli. Fate cuocere i legumi per 30 minuti. Nel frattempo tagliate la cipolla a fettine abbastanza sottili e mettetele a bagno in acqua e aceto (metà e metà), in questo modo le cipolle rilasceranno il loro sapore pungente e potrete gustarle da crude senza problemi.

Non appena saranno cotti, salate leggermente i fagioli e poi scolateli. Metteteli in una ciotola capiente e conditeli con le carote e i **pomodorini tagliati a pezzettini**, le cipolle (che avrete prima scolato e sciacquato), olio, sale, pepe e origano. L'insalata di fagioli è pronta, lasciatela insaporire per qualche minuto e poi gustatela.

L'insalata di fagioli si conserva in frigo per un massimo di 3 giorni.

For this recipe we used:

Passata Classica 3 cucchiai

