

Insalata di fagioli



Tempo di preparazione: 40 min.

Difficoltà: Facile

Ingredienti (4 persone)

- Passata Classica 3x200g 3 cucchiari
- **Ingredienti**
 - Carote 3
 - Cipolla 1
 - Fagioli secchi 300 gr
 - Olio extra vergine di oliva 3 cucchiari
 - Origano q.b.
 - Pepe nero q.b.
 - Pomodorini 15
 - Sale q.b.

Per questa ricetta abbiamo usato:



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 minestrone, 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.

- *Elena Laudicina*