

Fagioli borlotti in insalata saporita



Contorno fresco e nutriente, i fagioli borlotti conditi in insalata possono essere consumati anche come piatto unico principale. Ottimi per un pranzo veloce sotto l'ombrellone.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 15'

Cottura: --

Dosi per 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fagioli borlotti
- 6 cucchiaini di olio evo
- 3 cucchiaini di olive taggiasche
- 3 filetti di acciuga sott'olio
- 1 pomodoro
- 2 cucchiaini di capperi
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- 1/2 cipolla di tropea (a piacere)
- prezzemolo
- sale
- pepe

Ecco come preparare l'insalata di fagioli saporita. Se hai i fagioli borlotti secchi dovrai lasciarli a bagno in acqua per una notte e lessarli, altrimenti, se utilizzi i fagioli in barattolo, scolali bene con un colino, sciacquali sotto l'acqua fresca e mettili in una ciotola.

Adesso prepara il condimento: aggiungi nel bicchiere del mixer ad immersione le olive denocciolate, i filetti di acciuga, i capperi, l'olio, l'aceto, il prezzemolo, sale e pepe. Trita fino ad ottenere una salsa omogenea.

Aggiungi la salsa ai fagioli e mescola bene; aggiungi quindi il pomodoro a dadini e, se vuoi, la cipolla di tropea tagliata ad anelli fini.

Servi l'insalata di fagioli borlotti saporita o conservala in frigorifero per consumarla più tardi.