

Umido di fagioli e calamaretti



Esecuzione: Facile

Preparazione: 10

Cottura: 30

Dosi per 4 persone

Scola i fagioli dal loro liquido di conservazione, sciacquali velocemente sotto l'acqua tenendoli dentro un colino e falli sgocciolare bene. Trita finemente 4 foglie di salvia e falle soffriggere con l'aglio in una pentola di coccio con l'olio e il peperoncino. Aggiungi i calamaretti lavati e asciugati e, dopo 4-5, la polpa di pomodoro tritata. Regola di sale, copri e cuoci per 15. Unisci i cannellini e, se necessario, 1 mestolino di acqua bollente; prosegui la cottura ancora per 10.

Suddividi il tutto in 4 piatti, decora con la salvia rimasta e servi.

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di calamaretti puliti
- 200 g di fagioli cannellini la naturale

- 12 foglie di salvia
- 1 spicchio d'aglio
- 6 cucchiaini di olio EV
- peperoncino
- 400 g di polpa di pomodoro
- sale