

ANTIPASTI E SNACK

Fagioli fritti del nicaragua

LUOGO: **Centro America / Nicaragua**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **70 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

FAGIOLI NERI 200 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO DI SEMI
POMODORI 1 tazza
SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola
ANETO facoltativo -
CILANTRO facoltativo -

PREPARAZIONE

- 1** Lavate i fagioli e quindi fateli bollire in una pentola a pressione fino a che si ammorbidiscano e aggiungete il sale, l'aglio e la cipolla durante la cottura.



2 Scaldate l'olio in una casseruola e aggiungete della cipolla tritata e friggetela fino a doratura.

Togliete la casseruola dal fuoco e metteteci dentro la quantità di fagioli desiderata il più velocemente possibile e conservate l'acqua dei fagioli.



3 Quindi cuocete i fagioli un paio di volte (ci vuole un po' di pazienza) e aggiungete più liquido dei fagioli ogni volta che ci si accorge che evapora. I fagioli si possono cuocere di più o di meno a seconda che si voglia una consistenza più morbida o più pastosa. Appena prima di portare a termine questo processo incorporate tutto il condimento di verdura come i pomodori tritati, le erbe ed il succo di limone.





4 Schiacciate con la forchetta il tutto per potare a conclusione questo piatto.