

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Germogli di fagiolo

LUOGO: *Africa / Egitto*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

½ kg di fagioli grandi secchi
2 grosse cipolle tagliate in quarti
1 cucchiaino di polvere di cumino
10-15 spicchi d'aglio schiacciati
2 cucchiai di succo di limone
prezzemolo tritato
sale
pepe

PREPARAZIONE

- 1 Ci sono due modi per preparare questo. Il primo consiste nell'immergere i fagioli in un contenitore di terracotta con dell'acqua per 4-6 giorni, sciacquandoli e cambiando l'acqua ogni 12 ore. Sono pronti quando il germoglio raggiunge l'altezza di almeno 1cm. Il secondo metodo consiste nell'immergere i fagioli per 24 ore in acqua, quindi sciacquarli, scolarli e ricoprirli con un canovaccio umido, ripetendo questa procedura per 4-6 giorni, fino a che il germoglio raggiunge i 4cm o anche di più di altezza.

La differenza tra i due metodi è che nel secondo i germogli acquisiscono un sapore fortemente nocciolato, mentre nel primo, siccome i fagioli vengono lasciati immersi in acqua per 4-6 giorni, diventavano più teneri quindi assorbono meglio i sughi.

Mettete i fagioli in una casseruola con le cipolle, copriteli con acqua e lasciateli bollire per 20-30 minuti. Aggiungete il cumino, il sale, il pepe, l'aglio schiacciato e il succo di limone e lasciate bollire per altri 5-7 minuti.

Per controllare la cottura, schiacciate un fagiolo tra il pollice e l'indice. Se la pelle viene via facilmente allora i fagioli sono cotti. Rimuovete la casseruola dalla fiamma e versate i fagioli in un contenitore di vetro o di ceramica insieme al liquido. Lasciate raffreddare, quindi, aggiungete il prezzemolo tritato.

Per servire, scolate e servite il succo in una piccola ciotola (facoltativo). E' usanza consumare i fagioli schiacciandoli in bocca e scartando, così, la pelle.