

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di fagioli con l'occhio

LUOGO: Asia / India

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



INGREDIENTI

175gr di fagioli con l'occhio
1 pomodoro tritato finemente
1 cipolla tritata finemente
1 peperone tritato finemente
1 cetriolo tritato finemente
1 peperoncino tritato finemente
1 cucchiaio di coriandolo tritato
qualche foglia di lattuga.

PER IL CONDIMENTO

1 cucchiaio di succo di limone
½ cucchiaino di zucchero
1 cucchiaio d'olio
sale a piacere.

PREPARAZIONE

1 Bollire i fagioli fino a cottura ultimata. Scolarli. Aggiungere il pomodoro, la cipolla, il peperone, il cetriolo e i peperoncini verdi. Versare il condimento sull'insalata. Far raffreddare.

Disporre l'insalata su di un letto di foglie di lattuga. Cospargerla con foglie di coriandolo. Servire fredda.