

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Insalata di fagiolini

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **5 min**    COTTURA: **15 min**    COSTO:

**basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

---



### INGREDIENTI

FAGIOLINI VERDI 800 gr

OLIVE NERE 200 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

LIMONE 1

ERBA CIPOLLINA

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6  
cucchiari da tavola

SALE

Insalata di fagiolini, una bontà semplice e genuina che accompagna egregiamente secondi piatti sia di carne che di pesce. A volte, proprio perché molto gustosa, mi piace consumarla anche così, da sola con un paio di fette di buon pane....l'ideale per mantenersi leggeri con gusto! A noi questa versione piace tanto ma voi ovviamente potete modificarla come più vi piace, aggiungendo magari qualcosa che avete da consumare in frigorifero. Se amate i piatti unici come questo, ecco per voi un'altra ricetta:

[insalata di patate e feta.](#)

# PREPARAZIONE

- 1 Portate una pentola colma d'acqua a bollore, quindi salatela e tuffatevi i fagiolini preventivamente spuntati e lavati.



- 2 Una volta cotti, trasferiteli in una ciotola con dell'acqua ghiacciata per fermarne la cottura.



- 3 Realizzate un trito di prezzemolo e aglio e tagliate le olive a metà.



- 4 Trasferite i fagiolini su di un telo pulito ed asciugateli, quindi raccoglieteli in una ciotola per condirli.

Aggiungete le olive, il trito aromatico e l'erba cipollina.



5 Emulsionate il succo di un limone con l'olio ed il sale.



6 Versate il condimento sui fagiolini, mescolate bene per condire alla perfezione.



7 Serviteli freddi o a temperatura ambiente.