

ZUPPE E MINESTRE

## Sopa Negra

LUOGO: *Centro America / Costa Rica*

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



### INGREDIENTI

- 6 tazze di fagioli neri
- ½ pugno di cilantro fresco (foglie di coriandolo)
- 1 o 2 piccole cipolle spagnole o vidalia
- 1-3 cucchiari di olio extra vergine d'oliva
- 1-2 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di polvere di curry
- 1 cucchiaino di pepe nero

### PREPARAZIONE

- 1 Scolare i fagioli e mettere il liquido in una grossa pentola. Mettere i fagioli e un po' di liquido in un miscelatore o mixer e lavorare fino a che non si ottenga un liquido. Aggiungere la rimanente pasta di fagioli nella pentola. Aggiungere il sale, il pepe e la polvere di curry e portare ad ebollizione. Coprire, ridurre il

fuoco e far sobbollire (minimo 15 minuti) fino a che sia pronto per essere servito.

Nel frattempo, tritare le cipolle molto finemente e lavare e tritare finemente anche il cilantro (inclusi i gambi).

Questa zuppa non si conserva a lungo una volta completati gli ultimi passaggi. Questa zuppa può, però, essere congelata fermandosi qui e conservando le cipolle crude e il cilantro in un contenitore e il preparato di fagioli in un altro.

Quando si è pronti per servire procedere con gli ultimi passaggi, scongelare gli ingredienti e continuare con le seguenti indicazioni.

Sul fuoco: scaldare 2-3 cucchiaini di olio in una padella e saltare velocemente le cipolle e il cilantro fino a che siano soffici (non dorati, circa 2 minuti). Mettere da parte fino a che la zuppa sia pronta da servire.

Al microonde: mettere le cipolle tritate ed il cilantro in un contenitore adatto al forno a microonde e coprire con 1-2 cucchiaini d'olio. Cuocere a massima potenza per 90 secondi. Mettere da parte fino a che la zuppa sia pronta da servire.

Portare la zuppa ad ebollizione e aggiungere il preparato di cipolle e cilantro e mescolare per 30 secondi.

Servire immediatamente, guarnendo con un rametto di cilantro fresco.

## NOTE

Variante: Portare ad ebollizione la zuppa e aggiungere della pasta cinese o degli spaghetti di riso e cuocere per 2-3 minuti prima d'aggiungere il preparato di cipolle cilantro. Portare la zuppa ad ebollizione e aggiungere delle fette di avocado fresco e scaldare per 1-2 minuti prima di aggiungere il preparato di cipolle e cilantro.