

ZUPPE E MINESTRE

Sopa de Frijoles Negros - Zuppa di fagioli neri

LUOGO: **Centro America / Costa Rica**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **180 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

NOTE: + 8 ORE DI AMMOLLO



Per la sopa de frijoles negros-zuppa di fagioli neri ci vuole sicuramente un po' di pazienza, ma il risultato finale è davvero notevole! Una buona zuppa dal colore intenso e dal sapore deciso, a cui contribuiscono anche il cilantro e il peperone, per una esplosione di gusto non del tutto inaspettata! Si tratta di una ricetta perfetta se volete sperimentare nuovi gusti e sapori e innovativi accostamenti in cucina, ideale se poi avete organizzato una cena intercontinentale! Provate questa versione dal gusto eccezionale e se amate in maniera particolare

questi legumi, vi proponiamo di realizzare anche il piatto di [gamberi al lime](#) con crema di fagioli neri: favolosi!

INGREDIENTI

FAGIOLI NERI (fagioli tartaruga) - 500 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
PEPERONI VERDI o rosso , a campana
,tritato - 1
CIPOLLE affettate - ½ tazze
SPICCHIO DI AGLIO tritati - 2
CILANTRO o coriandolo , solo fresco - ½
tazze
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per fare la sopa de frijoles negros-**zuppa di fagioli neri** sciacquate i fagioli, coprite con dell'acqua e fateli ammollare per una notte.

Il giorno successivo fateli sobbollire in una casseruola con almeno sette tazze d'acqua per 3 ore.



2 Aggiungete altra acqua se necessario.

Quando risulteranno abbastanza soffici, aggiungete tutti gli altri ingredienti.



NOTE

Come potrei servirlo nel migliore dei modi?

Puoi aggiungere del succo di limone, del Tabasco, della crema, erba cipollina o cipolle bianche per sottolineare la fragranza o aggiungere una o due uova, cuocere per altri 3 minuti e servire con farina o con tortillas di grano.

Posso utilizzare anche i fagioli normali?

Sì usa i fagioli borlotti.