

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di fagioli e cipolle

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: 20 MINUTI DI RIPOSO



L'insalata di fagioli e cipolle è una ricetta classica della tradizione italiana. Si tratta di un piatto molto semplice da preparare, nutriente e leggero se non abbondi con l'olio. L'insalata di fagioli e cipolle è buonissima da servire fredda, quindi ideale da portare nelle gite fuori porta o come antipasto nelle calde giornate estive, ma anche tiepida in una stagione autunnale medio fredda ha il suo bel perché. Le proteine dei legumi sostituiscono egregiamente le proteine animali, quindi, la nostra insalata di fagioli è adatta a quelle persone che per scelta etica o per motivi di salute non possono abbondare con i cibi di origine animale, senza per questo dover rinunciare a mettere sotto i denti

qualcosa di gratificante.

Per la ricetta di oggi abbiamo usato i **fagioli borlotti**, la cui raccolta in Italia avviene nella tarda estate, ma puoi variare ogni volta il tipo di fagioli e il tipo di cipolle per provare abbinamenti sempre diversi e trovare il tuo preferito.

Se ti piacciono le insalate fredde ti suggeriamo di non perdere anche queste:

[Insalata di patate tonnata leggera](#)

[Insalata di farro](#)

[Insalata di patate con pesto di rucola](#)

[Zucchine marinate crude al lime e pepe rosa](#)

INGREDIENTI

FAGIOLI BORLOTTI sgusciati - 500 gr

FOGLIE DI ALLORO 2

CIPOLLOTTI rossi di tropea - 2

SEDANO 1 costa

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

ACETO DI MELE 2 cucchiaini da tavola

FOGLIE DI BASILICO 4

PREPARAZIONE

- 1 Se utilizzi i fagioli freschi, sgusciali in una terrina eliminando quelli rovinati. Sciacquali con acqua fresca. Metti a scaldare abbondante acqua non salata con due foglie di alloro per profumare. Quando l'acqua arriva al punto di ebollizione versa i fagioli. Cuoci circa 30-35 minuti, devono risultare morbidi, quindi scolali.



- 2 Mentre i fagioli cuociono, lava la costa di sedano e taglialo a tocchetti piccoli. Pulisci il cipollotto e affettalo più o meno finemente a seconda dei tuoi gusti.



3 In una terrina metti i fagioli cotti e fatti raffreddare, a questo punto unisci le verdure tagliate.





- 4 Condisci l'insalata di fagioli e cipolle con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e se ti piace con l'aceto. Profuma con foglie fresche di basilico spezzettate grossolanamente



- 5 Mescola l'insalata per amalgamare bene gli ingredienti e lascia riposare una ventina di minuti prima di portare in tavola.



CONSERVAZIONE

Conserva l'insalata di fagioli un giorno in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica o in una terrina coperta con pellicola per alimenti. È sconsigliato congelarla .

CONSIGLIO

Puoi preparare questa insalata sia con i fagioli freschi sia con quelli secchi. In questo caso bisogna metterli in ammollo per 12 ore in acqua fredda, inoltre bisogna allungare il tempo di

cottura che può superare l'ora totale.

In una versione veloce, puoi anche usare i fagioli in scatola dopo averli sciacquati e scolati per bene. Aromatizza la tua insalata con le erbe aromatiche che preferisci. Oltre al basilico si possono aggiungere salvia, rosmarino o mentuccia.