

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fagioli di soia piccanti

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

- 150 g di fagioli di soia
- 3 grosse cipolle
- 3 pomodori
- 2 peperoni
- 1 cucchiaio di peperoncino rosso tritato
- 1 spicchio d'aglio
- sale e olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

- 1 Lavate e lasciate i fagioli di soia in ammollo in acqua per 24-48 ore. Poi scolateli, sostituite l'acqua e cuoceteli per circa tre ore a fuoco moderato e pentola coperta.

Quindi tagliate a metà i peperoni, privateli dei semi e metteteli in una pirofila unta d'olio. Fateli cuocere in forno caldo e, quando sono cotti, levateli dal forno, privateli della pellicola che li riveste e tagliateli in sottili lamelle. Pulite quindi e affettate le cipolle e l'aglio e fateli saltare in poco olio.

Pulite anche i pomodori e affettateli prima di aggiungerli alle cipolle, proseguendo la cottura a fuoco non troppo moderato per 5-10 minuti.

Unite quindi le verdure alla soia scolata e proseguite la cottura ancora per circa un quarto d'ora, a fuoco moderato, aggiungendo anche il peperoncino.

2 Dopo esservi accertati che i fagioli siano ben cotti, portate in tavola.