

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

fagiolini in padella al limone

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



Oggi ti proponiamo una ricetta davvero facile:

i fagiolini in padella al limone, un contorno

semplice, sano e gustoso, ottimo sia tiepido che a temperatura ambiente.

I fagiolini in padella al limone con l'aggiunta sfiziosa delle **mandorle** si accostano benissimo con qualsiasi secondo: **carne, pesce o formaggi**.

I fagiolini in padella al limone possono essere anche un piatto leggero e vegetariano, indicato nelle diete con un apporto calorico basso.

I fagiolini sono al pieno della produzione a fine estate, quando sono teneri e si trovano a basso costo rispetto ad altri periodi dell'anno. Se tra le tue

verdure preferite ci sono i fagiolini, devi assolutamente provare anche queste nostre ricette:

[Insalata di patate, fagiolini e uova](#)

[Insalata d'orzo con fagiolini e zucchine](#)

[Fagiolini in umido alla contadina](#)

INGREDIENTI

FAGIOLINI freschi - 500 gr

BURRO 50 gr

MANDORLE PELATE 30 gr

LIMONE 1

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1 Per la realizzazione dei fagiolini in padella al limone e mandorle, scegli dei fagiolini piccoli e teneri, non devono presentare né segni, né grinze in superficie. Toccandoli devono risultare turgidi e si devono spezzare se piegati. Questi trucchetti ti aiuteranno a capire se i fagiolini sono freschi.

Elimina l'estremità che era attaccata alla pianta, il picciolo, che è legnoso e non commestibile.

Se i fagiolini sono piccoli e teneri potrai invece tenere l'altra estremità che si presenta con un piccolo filetto, se comunque non lo gradisci al palato, puoi eliminarlo.

Fai bollire abbondante acqua salata con poco sale. Aggiungi i fagiolini, fai cuocere per circa 10 minuti, il tempo di renderli morbidi. Allo stesso tempo, devono restare ancora un po' croccanti.

Scola e metti da parte.

Trita grossolanamente le mandorle. Basterà metterle in un sacchetto per alimenti adatto per surgelare e batterle con un mattarello.





2 In una padella fai sciogliere il burro, aggiungi le mandorle e lascia scottare per qualche minuto, mescolando continuamente, fino a quando non saranno leggermente dorate e tostate.

A fuoco spento, aggiungi il succo di un limone, una spolverata di pepe e un pizzico di sale.

Unisci i fagiolini e mescola. Assaggia i fagiolini e, se necessario, aggiusta di sale.

Servi i vostri fagiolini in padella con limone e mandorle a temperatura ambiente o appena tiepidi.





CONSERVAZIONE

Puoi conservare in frigorifero i fagiolini in padella al limone, in un contenitore ben chiuso, fino a 3 giorni.

CONSIGLIO

Puoi rendere questo contorno un piatto unico aggiungendo una proteina animale tipo del tonno o dei filetti di pollo. In questo caso basterà aggiungere il pollo insieme alle mandorle per saltarlo in padella qualche minuto.

Oppure puoi aggiungere delle proteine vegetali ad esempio dei ceci, per un piatto vegetariano e gustoso.