

SECONDI PIATTI

Galletto con fagioli in umido

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *30 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

GALLETTO 2

CIPOLLE ½

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaio da tavola

ACQUA ½ l

TEBEL 1 cucchiaio da tè

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaio

da tè

FAGIOLI BORLOTTI cotti - 400 gr

OLIVE VERDI 50 gr

PEPERONCINI VERDI CORNETTO oppure

friggitelli - 4

SALE

PREPARAZIONE

- 1 In una casseruola, fate scaldare un fondo di olio extravergine d'oliva e fatevi soffriggere la cipolla tritata.

Quando la cipolla risulterà sufficientemente ammorbidita, unite il galletto tagliato in quarti e fatelo rosolare su tutti i lati.



- 2 Non appena il galletto sarà ben colorito, unite alla casseruola il concentrato di pomodoro, un bicchiere d'acqua, il cucchiaino di tebel e quello di peperoncino in polvere; regolate di sale.





3 A metà cottura del galletto, aggiungete alla casseruola un'altro bicchiere d'acqua, i fagioli

e le olive; portate il galletto a cottura.



- 4 Cinque minuti dal termine della cottura unite alla casseruola i peperoni verdi interi e portate a cottura anch'essi.

