

SECONDI PIATTI

Insalata di fagioli neri

LUOGO: [Centro America](#) / [Repubblica Dominicana](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Che buona questa insalata di fagioli neri è facile e veloce, decisamente perfetta per chi vuole portare a tavola un piatto unico buono e saporito perfetto per chi non vuole accendere i fornelli magari durante una calda giornata d'estate. Ecco la ricetta per farla in maniera ottima!

INGREDIENTI

FAGIOLI NERI già cotti - 500 gr
PEPERONI VERDI tipo friggiteli - 3
CIPOLLA 1
MAIS 160 gr
POMODORI CILIEGINI 20
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PER SERVIRE

PANE A FETTE abbrustolito -

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare l'insalata di fagioli neri, assicuratevi di avere a disposizione tutti gli ingredienti necessari per poterla realizzare.

Da prima: prendete una cipolla dividetela a metà, tagliatela finemente e mettetela in ammollo dentro una ciotola con dell'acqua fredda per almeno 1-2 ore, in modo tale da farle perdere il sapore forte.



- 2 Prendete i fagioli neri scolateli dall'acqua di conservazione o se li avete preparati voi dall'acqua di cottura e metteteli in un'insalatiera.



- 3 Tagliate ogni pomodorino in quattro parti e aggiungetelo nell'insalatiera insieme ai fagioli.



4 Aggiungete nell'insalatiera anche il mais i peperoncini verdi tagliati a fettine.





5 Strizzate, asciugate le cipolle e aggiungetele nell'insalatiera insieme agli altri ingredienti.





6 Condite l'insalata di fagioli neri semplicemente con olio extravergine d'oliva e sale.

Mescolate il tutto in modo tale da far insaporire bene tutti gli ingredienti.





7 Servite l'insalata di fagioli neri accompagnata da delle fette pane di abbrustolito.

Buon appetito!!!



