

ZUPPE E MINESTRE

Sopa de Frijoles Negros - Zuppa di fagioli neri

di: *Cookaround*

LUOGO: *Centro America / Costa Rica*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *180 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*

NOTE: + 8 ORE DI AMMOLLO



Per la sopa de frijoles negros-zuppa di fagioli neri ci vuole sicuramente un po' di pazienza, ma il risultato finale è davvero notevole! Una buona zuppa dal colore intenso e dal sapore deciso, a cui contribuiscono anche il cilantro e il peperone, per una esplosione di gusto non del tutto inaspettata! Si tratta di una ricetta perfetta se volete sperimentare nuovi gusti e sapori e innovativi accostamenti in cucina, ideale se poi avete organizzato una cena intercontinentale! Provate questa versione dal

gusto eccezionale e se amate in maniera particolare questi legumi, vi proponiamo di realizzare anche il piatto di [gamberi al lime](#) con crema di fagioli neri: favolosi!

INGREDIENTI

FAGIOLI NERI (fagioli tartaruga) - 500 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola

PEPERONI VERDI o rosso , a campana
,tritato - 1

CIPOLLE affettate - ½ tazze

SPICCHIO DI AGLIO tritati - 2

CILANTRO o coriandolo , solo fresco - ½
tazze

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Sciacquate i fagioli, coprite con dell'acqua e fateli ammollare per una notte.

Il giorno successivo fateli sobbollire in una casseruola con almeno sette tazze d'acqua per 3 ore.



2 Aggiungete altra acqua se necessario.

Quando risulteranno abbastanza soffici, aggiungete tutti gli altri ingredienti.



NOTE