

Fagioli alla cubana

I **fagioli alla cubana**, o frijoles Negros, sono una ricetta di Cuba. Questa versione, tipica della cucina casalinga dell'Havana, è arrivata fino a me grazie a un'amica. Nella loro cultura questo piatto viene servito sia come primo, sia come secondo o come contorno di tante altre ricette.

I **fagioli alla cubana** sono serviti solitamente assieme al riso bianco, semplicemente cotto a vapore. Io in genere preparo delle scodelle con un fondo di riso, su cui adagio i fagioli con il loro fondo di cottura. Si possono così gustare insieme, il sapore è veramente delizioso.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **240Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**



INGREDIENTI

Per la cottura dei fagioli

- 200 g di [fagioli neri secchi](#)
- 1 [cipolla bianca](#)
- 1 foglia di [alloro](#)
- [Sale](#)

Per completare la preparazione

- 1 [cipolla bianca](#)
- 2 [peperoni verdi](#) tipo cornetti
- 4 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- 1 spicchio di [aglio](#)
- [Origano](#)
- [Peperoncino secco](#)
- [Sale](#)

Per accompagnare i fagioli

- 200 g di [Riso al vapore](#)

PREPARAZIONE

Per a cottura dei fagioli

- Lasciare i fagioli in ammollo per almeno 12 ore prima della preparazione.
- Mettere i fagioli sgranati in una capace pentola assieme alla cipolla spellata e l'alloro.
- Aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire tutti i fagioli per almeno quattro dita.
- Coprire, mettere sul fuoco e cuocere per 1 ora. Tenere la pentola semicoperta, la fiamma molto bassa e girare di tanto in tanto. Se l'acqua messa non è abbastanza aggiungerne altra, ma che sia molto calda. Se si interrompe la cottura, infatti, le bucce diventeranno dure. A 10 minuti dalla fine della cottura salare.
- Trascorso il tempo di cottura spegnere il fuoco, togliere la cipolla e la foglia di alloro e tenere da parte.

Per completare la preparazione

- Spellare la cipolla e tritarla finemente.
- Lavare i peperoni, tagliare la calotta e rimuovere i semi e i filamenti interni. Farne una dadolata fine.
- Mettere in una pentola l'olio, la cipolla triata, i peperoni tritati, l'aglio spremuto con lo spremiaglio o tritato finemente. Accendere il fuoco e far soffriggere a fiamma molto dolce per almeno una decina di minuti.
- Ritirare i fagioli con una ramina e aggiungerli al soffritto, mescolando bene. Alzare la fiamma.
- Unire una manciata di origano e peperoncino a seconda del proprio gusto personale. Se non piace il piccante si può anche omettere.
- Mescolare, quindi unire acqua di cottura dei fagioli a piacere per ottenere una zuppa della consistenza che più si preferisce. Io la amo particolarmente morbida, quindi arrivo a mettercela quasi tutta.
- Proseguire la cottura per una ventina di minuti, assaggiando per regolare di sale e per valutare la cottura dei fagioli. Devono essere morbidi.
- Servire con [riso bianco cotto a vapore](#).

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Se avanzano i fagioli alla cubana si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Al momento di consumarli si possono riscaldare in pentola o al microonde. Saranno ottimi!