

# Fagioli freschi lessati

Con la ricetta dei **fagioli freschi lessati** diamo le basi per cuocere i fagioli freschi, partendo dal sgranare i baccelli. Gli aromi scelti per lessarli, aglio e salvia, possono essere arricchiti o sostituiti con altri a piacere, come l'alloro, il prezzemolo o il rosmarino.

I **fagioli freschi lessati** si conservano ottimamente in frigorifero per 2-3 giorni. Sono un'ottima base per minestre, zuppe, insalate ed altre fantasiose ricette. Si possono lessare tutti i tipi di fagioli, anche se i borlotti sono quelli che più comunemente si trovano sul mercato.

Con la stessa ricetta si possono lessare anche i fagioli secchi ammollati.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

### Per la cottura dei fagioli

- 500 g di fagioli freschi (peso lordo da sgranare)
- 2 spicchi di aglio
- 4 foglie di salvia
- 1 pizzico di sale

### Per condire

- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Aglio a piacere

## PREPARAZIONE

- Sgranare i fagioli scartando quelli giallastri, molli o con il baccello marcio o ammuffito.
- Mettere i fagioli sgranati in una capace pentola assieme all'aglio spellato e le foglie di salvia ben lavate.
- Aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire tutti i fagioli per almeno quattro dita.
- Mettere il coperchio, portare la pentola 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.
- Dopo 40 minuti dall'inizio della cottura unire il sale e mescolare bene.
- Trascorso il tempo di cottura assaggiare per vedere se sono ben cotti, in alternativa proseguire la cottura, senza eccedere altrimenti si aprono e si rompono.
- A cottura ultimata scolare i fagioli, togliere l'aglio cotto e metterli in un piatto.
- Condire i fagioli con olio a crudo, regolare di sale, unire una generosa macinata di pepe, aglio spellato e affettato.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

