

# Fagioli alla messicana

I **fagioli alla messicana** sono una zuppa di fagioli vegetariana molto gustosa, a base di fagioli rossi, dal sapore ricco e aromatico, a cui viene aggiunto il peperoncino a seconda del gusto personale. Se non vi piace potete anche farla non piccante.

I **fagioli alla messicana** sono ottimi se accompagnati con patatine di mais, le tortillas, che vi aiuteranno a gustare la zuppa, utilizzate per tirarla su direttamente dal piatto. Solitamente se ne calcolano 50-60 grammi a testa. Le ho già comprese, nelle dosi indicate, nel calcolo delle calorie della ricetta.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **480Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**



## INGREDIENTI

- 500 ml di Brodo vegetale
- 300 g di fagioli rossi già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 1 cipolla bionda
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Timo
- Origano
- Maggiorana
- Peperoncino rosso secco tritato
- Pepe nero macinato al momento
- 200 g di passata di pomodoro
- Sale

## PREPARAZIONE

- Scaldare il brodo vegetale.
- Sgocciolare i fagioli e passarne la metà al passaverdure. Stemperare il purè ottenuto con un mestolo di brodo.
- Pulire la cipolla e tritarla finemente.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- In una casseruola far soffriggere la cipolla tritata e l'aglio spellato nell'olio per qualche minuto, a fiamma media, fintanto che non assume un aspetto dorato. Unire un mestolo di brodo, coprire e proseguire la cottura per 10 minuti a fiamma media. Aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Unire i fagioli interi, un pizzico di prezzemolo tritato, timo, origano, maggiorana, il peperoncino, una macinata di pepe e lasciare insaporire qualche minuto a fiamma vivace.
- Unire il purè di fagioli, girare e lasciare insaporire qualche minuto.
- Unire il pomodoro e mescolare per amalgamare bene gli ingredienti.
- Far riprendere il bollore, quindi abbassare la fiamma e cuocere a fuoco medio-basso, coperto, per 20 minuti circa, girando di tanto in tanto.
- A fine cottura regolare di sale ed aggiungere altro brodo se il composto si fosse troppo addensato.
- Servire in ciotole di terracotta a bordo alto, unire un filo d'olio a crudo, il restante prezzemolo tritato ed accompagnare con le tortillas.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli, basandosi su una ricetta di Davide D'Arcamo. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Nella ricetta originale è previsto l'uso del cumino, che in questa variante io ho escluso.