

Fagiolini a vapore al microonde

I **fagiolini a vapore al microonde** sono una preparazione di base per la cottura dei fagiolini che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

I **fagiolini a vapore al microonde** così preparati sono un'ottima base per la preparazione di secondi o contorni, ma si possono gustare anche semplicemente conditi con olio, sale e aglio a fette.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **36Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di fagiolini

PREPARAZIONE

- Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti.
- Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.
- Mettere i fagiolini nel cestello da microonde.
- Coprire con l'apposito coperchio. Cuocere a 800 Watt per 5 minuti. Mescolare quindi cuocere altri 5 minuti sempre a 800 Watt.
- Lasciarle riposare senza aprire il contenitore per 5 minuti prima di estrarle.

SUGGERIMENTI PER IL CONDIMENTO

- Il condimento più classico è olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e aglio a fette.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Per la cottura a vapore a microonde occorre un apposito cestello formato da 3 pezzi: una base in cui mettere l'acqua, un cestello che si appoggia sopra la base (che non deve essere raggiunto dall'acqua) e un coperchio. Si mette l'acqua nella base, si appoggia il cestello con il cibo, il coperchio e si procede a cottura. Il coperchio ha dei fori tramite i quali far sfiatare il vapore. Se questi fori hanno delle valvole regolarle a metà apertura.