

# Insalata di peperoni e fagioli

L'**insalata di peperoni e fagioli** è un contorno sostanzioso, adatto anche come secondo piatto leggero dopo un pranzo o una cena con un primo particolarmente ricco. Unisce il sapore forte e caratteristico dei peperoni a quello più neutro e dolce dei fagioli bianchi. Vanno bene sia quelli di Spagna, sia i Corona. Se li cuocete in casa è sufficiente scolarli e aggiungerli in ricetta quando richiesto. Se li comprate in scatola preferite quelli cotti a vapore e sciacquateli brevemente prima di utilizzarli.

L'**insalata di peperoni e fagioli** si conserva ottimamente un giorno in frigorifero. Si può gustare dopo essere stata per mezz'ora a temperatura ambiente.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **170Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 200 g di fagioli bianchi di Spagna o Corona già cotti (peso sgocciolato)
- 2 spicchi di aglio
- 2 rametti di prezzemolo

## PREPARAZIONE

- Lavare il peperone, tagliarlo a liste di un paio di centimetri di larghezza, quindi ricavare dei pezzetti quadrati.
- Scaldare il brodo.
- In una padella antiaderente mettere l'olio, i peperoni e portarla sul fuoco.
- Far rosolare a fiamma vivace per 4-5 minuti, fintanto che i peperoni non si saranno leggermente abbrustoliti.
- Unire quindi il brodo, un pizzico di sale, far riprendere il bollore, coprire e cuocere per 10 minuti a fiamma media.
- Nel frattempo scolare i fagioli. Se si usano quelli in scatola sciacquarli brevemente sotto acqua corrente. Tenerli da parte assieme all'aglio spellato e affettato.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Trascorso il tempo di cottura dei peperoni, scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura. Unire quindi i fagioli con l'aglio, il prezzemolo e regolare di sale.
- Servire tiepido o freddo.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

