

Insalata ai tre fagioli

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **375Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 cipolle rosse
- 100 ml di acqua
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- Zucchero
- 4 rametti di prezzemolo
- 125 g di Fagioli cannellini già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 125 g di fagioli borlotti già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 125 g di fagioli rossi già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pelare le cipolle, lavarle sotto acqua corrente e affettarle.
- Miscelare in una ciotola l'acqua con l'aceto ed una punta di zucchero.
- Mettere in una padella le cipolle, la miscela di acqua e aceto e portarla sul fuoco. Attendere che prenda il bollore, quindi unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 10 minuti a fuoco medio, coperto, mescolando di tanto in tanto. La cipolla deve ammorbidirsi, ma non sfaldarsi.
- Lavare il prezzemolo sotto acqua corrente, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere tutti i fagioli in una ciotola, unire l'aglio affettato, le cipolle e condire con l'olio, il sale, un cucchiaino di prezzemolo tritato ed una macinata di pepe.
- Ribaltare su un piatto e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

