



FAGIOLI DELL'OCCHIO con capperi e olive



CSR



A cura di Daniela Rossini

INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 150 gr di fagioli dell'occhio (ammollo 12 ore)
- foglia di alloro
- 1/2 cipolla rossa di Tropea
- 30 gr di olive
- 1 cucchiaio di capperi
- succo di limone
- sale
- olio extravergine di oliva

SUGGERIMENTO

Preparare una quantità maggiore di legumi e una volta cotti congelarli. Al bisogno sarà più pratico utilizzarli.

Per questa ricetta si consiglia abbinamento con “ Biete alla siciliana”

PREPARAZIONE

- 1- Sciacquare i fagioli
- 2- Lessare i fagioli per 1 ora con una foglia di alloro.
- 3- Intanto affettare sottilmente la cipolla di Tropea.
- 4- Mettere la cipolla in ammollo in acqua, cambiandola un paio di volte.
- 5- Tritare capperi e olive.
- 6- Colare i fagioli e lasciarli intiepidire.
- 7- In una ciotola capiente preparare il condimento unendo olio, succo di limone, cipolla di tropea scolata, capperi e olive tritate.
- 8- Unire i fagioli e lasciare insaporire qualche minuto prima di servire.

TEMPO DI PREPARAZIONE:

1 ora + ammollo

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

I fagioli dell'occhio sono ricchi di vitamine tra cui la A, la C e il gruppo B ma anche di minerali come ferro, magnesio, potassio, calcio, zinco e selenio. In quanto a proteine, 100 grammi di fagioli dall'occhio ne contengono circa 23 grammi. Ideali anche per chi è a dieta essendo ipocalorici. Contengono pochi grassi ma contemporaneamente forniscono molte fibre contribuendo ad aumentare il senso di sazietà oltre ad avere effetti positivi su eventuali problemi intestinali.

