

Fagioli e verdure grigliate su letto di ajvar fatto in casa



I fagioli bianchi sono una preziosa fonte di proteine, soprattutto per chi segue una dieta vegana. Contengono molte sostanze nutritive importanti e mantengono a lungo il senso di sazietà.

Chi ha poco tempo a disposizione può usare i fagioli in scatola, ma è più economico e sostenibile mettere in ammollo i fagioli secchi per una notte e cuocerli bene il giorno successivo.

Consiglio: se non avete l'olio al peperoncino in casa, potete cuocere un peperoncino in forno, aggiungerlo alle verdure da frullare e sostituire l'olio al peperoncino della ricetta con olio d'oliva.

Fagioli

- 250 g di fagioli bianchi secchi, messi in ammollo per una notte
- 2-3 rametti di santoreggia, più altri per decorare
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di sale
- Olio d'oliva
- 1 melanzana piccola, a bastoncini
- 1 zucchina, a bastoncini
- 2 manciate di pomodori ciliegini
- Un pizzico di sale
- Una spolverata di pepe

Ajvar

- 1 melanzana, tagliata a metà
- Olio d'oliva
- 500 g di peperoni come rossi, tagliati a metà e privati dei semi
- 20 ml di olio al peperoncino, più quello per irrorare
- 1 cucchiaio di aceto
- ½ cucchiaino di sale
- Una spolverata di pepe

Fagioli

1. Scolare i fagioli dall'acqua di ammollo e sciacquarli bene, quindi versarli in una pentola e riempirla d'acqua fino a coprirli, aggiungere la santoreggia e l'alloro e portare il tutto a ebollizione.
2. Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento per circa 45-60 minuti, finché i fagioli non saranno ben cotti. Scolarli, rimetterli in padella e salare. Tenere in caldo.

Ajvar

1. Mentre i fagioli cuociono, preriscaldare il forno a 200 gradi ventilato. Foderare una teglia con carta da forno e disporvi sopra le due metà della melanzana. Irrorare con olio d'oliva e cuocere per 15 minuti.
2. Aggiungere i peperoni tagliati a metà, irrorare con olio d'oliva e condire con ½ cucchiaino di sale. Cuocere per altri 30 minuti.
3. Lasciar raffreddare leggermente e togliere la buccia. Ridurre in purea le verdure con gli altri ingredienti utilizzando un frullatore a immersione fino a ottenere un composto omogeneo. Salare e pepare.

Finitura

1. Scaldare l'olio d'oliva su una bistecchiera. Grigliare le melanzane, le zucchine e i pomodori ciliegini fino a cottura, salare e pepare.
2. Distribuire qualche cucchiaino di ajvar nei piatti. Disporre i fagioli cotti e le verdure grigliate, irrorare con un po' di olio al peperoncino, se possibile, e guarnire a piacimento con un po' di santoreggia.

Tempo di preparazione : circa 1 ora e 10 minuti

Freaky Wines Tempranillo Vino de la Tierra de Castilla

Rosso ciliegia intenso. Al naso richiami bacche mature e ciliegie e un po' di liquirizia. Fresco al palato, con tannini morbidi e finale decisamente persistente.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)

