Fagioli con cime di rape bollite

- ## Ingredienti:

  500 g cime di rape
  300 g fagioli bianchi
  ½ bicchiere di olio extravergine di oliva
  1 cipolla
  1 spicchio di aglio
  alloro q.b.
  1 costa di sedano
  finocchietto selvatico q.b.
  sale q.b.

- ## Preparazione:

  Mettere a bagno i fagioli per circa 12 ore. Scolarli, lavarli e metterli a bollire insieme a una cipolla, uno spicchio di aglio, una foglia di alloro, del finocchietto selvatico e una costa di sedano.
  Pulire e lavare le cime di rapa per almeno 3 volte. Bollirle con abbondante acqua, scolarle, sistemarle in un piatto fondo; aggiungere i fagioli con tutto il condimento e condire con olio extravergine di oliva.
  Il piatto può essere gustato con fette di pane raffermo, sempre insaporito con olio extravergine di oliva.

- ## Apporto calorico:

  Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 230 ca.

Galleria Foto VISUALIZZA SCHERMO PIENO
(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Martedì 11 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina? Select rating
Nessun voto

Rate

Source URL: https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/fagioli-con-cime-di-rape-bollite