

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?

Nessun voto

Rate

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