

Fagioli all'uccelletto



INGREDIENTI

- 250 g di fagioli cannellini
- 1 pezzetto di alga kombu o bicarbonato
- 10 g di olio extra vergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di salvia fresca
- 400 g di passata di pomodoro
- sale
- pepe nero macinato fresco





1

Iniziate la preparazione dei fagioli all'uccelletto mettendo in ammollo i fagioli con abbondante acqua tiepida e un pezzetto di alga Kombu o un pizzico di bicarbonato. Lasciate riposare per 8-12 ore. Sciacquate, scolate e cuocete i fagioli per 35-40 minuti in abbondante acqua bollente, utilizzando preferibilmente una pentola di coccio. Aggiungete anche l'alga Kombu, poi scolate i fagioli e conservate qualche cucchiaio di acqua di cottura.





2

Scaldate l'olio e aggiungete l'aglio e le foglie di salvia. Lasciate soffriggere per 1-2 minuti, ora aggiungete i fagioli lessati. Mescolate molto delicatamente e lasciate soffriggere per un minuto.





3

Unite la passata di pomodoro, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per 20-25 minuti. Se necessario, aggiungete qualche cucchiaino di acqua di cottura dei fagioli per rendere più umida e meno asciutta la preparazione. I fagioli dovranno essere teneri e ben cotti ma non si dovranno sfaldare. Aggiungete il sale ed il pepe macinato fresco. La preparazione non deve essere asicutta ma con un generoso intingolo. Servite i fagioli all'uccelletto ben caldi accompagnando con pane fresco, crostini di pane o a piacere.