



RISO E CEREALI

## Couscous ai fagioli e cipolle stufate



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

2 H 20 MIN



CALORIE

610K

NOTE

12 ORE DI AMMOLLO

### INGREDIENTI

280 g di Couscous precotto

160 g di Fagioli zolfini secchi

600 g di Cipolle rosse

1 spicchio di Aglio

4 foglie di Salvia fresca

10 cl di Vino bianco secco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per il couscous)

Sale e Pepe

### Preparazione

- La sera prima sciacquate i fagioli sotto l'acqua corrente, poi lasciateli in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore.
- Scolate e sciacquate i fagioli, quindi trasferiteli in una pentola capiente insieme all'aglio e alla salvia. Versate dell'acqua fredda, in modo che ricopra i fagioli di 3-4 cm, e mettete su fuoco basso. Portate lentamente a ebollizione, con il coperchio messo a metà, per circa 2 ore e, quando necessario, aggiungete dell'acqua bollente; salate solo poco prima della fine della cottura.
- Sbucciate le cipolle, tagliatele a spicchi e fatele rosolare in una padella capiente con un fondo di olio per circa 2 minuti a fuoco moderato, alzate la fiamma e sfumate con il vino. Condite con un pizzico di sale e pepe, mettete il coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, finché le cipolle saranno cotte, così che le verdure rimangano 'al dente' (facili da infilzare con

la forchetta ma non sfatte); ogni tanto, quando necessario, aggiungete dell'acqua bollente.

- Alla fine unite i fagioli, scolati dall'acqua di cottura, che terrete da parte, e fateli insaporire per 1-2 minuti a fiamma bassa. Spegnete e tenete in caldo.
- Preparate il couscous. Ponete sul fuoco una quantità di acqua pari all'incirca a quella del couscous che intendete preparare (seguite comunque le indicazioni riportate sulla confezione).
- Fate tostare il couscous in una padella a fuoco basso per 2-3 minuti, mescolando spesso; quindi spegnete il fuoco, aspettate qualche minuto, poi conditelo con l'olio e mescolate.
- Quando l'acqua bolle, salatela leggermente e poi versatela sul couscous, coprite la padella con il coperchio, spegnete e aspettate circa 10 minuti che la semola gonfi; se necessario aggiungete un po' dell'acqua di cottura dei fagioli.
- Sgranate il couscous con una forchetta e versatelo nella padella con le cipolle e i fagioli; regolate di sale, mescolate bene e servite subito. Il couscous è molto buono anche tiepido.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Per questa ricetta la quantità di fagioli da cuocere è piccola. Per questo vi conviene farne una quantità maggiore: quelli che avanzeranno potete conservarli in frigo per un paio di giorni, dopo averli intiepiditi. Il liquido di cottura può servire egregiamente come base per una minestra di verdure, o come 'brodo' per un risotto.
- I fagioli zolfini sono un prodotto di nicchia, una varietà autoctona della zona di Pratomagno nel Casentino (provincia di Arezzo). Non si trovano facilmente, se il vostro negozio ne è sprovvisto, potete sostituirli con la stessa quantità di fagioli cannellini secchi.