



CARNE

Salsicce e fagioli alla senape



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

550K

NOTE



INGREDIENTI

300 g di Salsicce

400 g di Fagioli cannellini cotti

2 cucchiaini di Senape di Digione

1 cucchiaino di Senape in polvere

1 cucchiaio di Farina di riso

2 spicchi di Aglio

1 Cipolla dorata

2 rametti di Maggiorana

20 cl di Vino bianco secco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

40 Sale e Pepe

Preparazione

- Sbucciate la cipolla, tritatela finemente e fatela appassire con un filo di olio in un tegame, a fuoco molto basso per 4-5 minuti, mescolando spesso. Aggiungete la farina di riso e fatela appena insaporire, quindi aggiungete poca acqua e sciogliete leggermente il fondo di cottura.
- Aggiungete i fagioli scolati e lasciate cuocere per un paio di minuti; quindi unite la maggiorana, un pizzico di sale e pepe e cuocete con il coperchio per circa 2-3 minuti, a fuoco moderato.
- Nel frattempo, in un'altra padella fate rosolare con poco olio le salsicce, che avrete bucherellato per far fuoriuscire il grasso, assieme all'aglio schiacciato; bagnate con il vino, lasciate sfumare e spegnete.
- Mischiate in una ciotolina la senape in pasta con quella in polvere e aggiungetele ai fagioli. Unite anche le salsicce, fate cuocere a fiamma bassissima per 7-8 minuti mescolando spesso; aggiungete dell'acqua calda quando è necessario e alla fine regolate di sale. Servite immediatamente.

Carla Marchetti