

Fagioli alla crema di carote e sesamo



Ingredienti (per 1 porzione)

60 g di fagioli dall'occhio secchi

1 carota Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaino di semi di sesamo Despar Vital

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

1 cm di radice di zenzero fresco

1 cucchiaino di erba cipollina fresca tritata

1 cucchiaino di succo di limone

1 rametto di prezzemolo fresco tritato

1 foglia di alloro

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Dopo un ammollo di 24 ore con una foglia di alloro, sciacquo i fagioli, li cuocio (sempre con una foglia di alloro o altre erbe) per 35/40 minuti, poi li scolo e li tengo da parte.
2. Taglio le carote a pezzi di 3 cm e le cuocio al vapore. Le faccio poi raffreddare.
3. Le frullo con poca acqua di cottura, l'olio, metà dei semi di sesamo, il sale, un po' di zenzero grattugiato e il succo di limone fino a ottenere una crema liscia.
4. Condisco i fagioli con la crema, aggiungo i semi di sesamo rimanenti e poca erba cipollina tagliata a pezzetti. Decoro con foglioline di prezzemolo.