

Vellutata di fagioli al rosmarino

Qui ti proponiamo la ricetta facile e gustosa di una calda vellutata di fagioli e rosmarino perfetta per le giornate più fredde.



Quando il freddo fa la voce grossa abbiamo tutti bisogno di un piatto caldo. Una vellutata è l'ideale per riscaldarti e ti permette di riscoprire sapori autentici e genuini come quello dei **fagioli borlotti**.

Arricchita con pepe e rosmarino, questa vellutata è resa ancor più saporita dal cumino, dal coriandolo e dal gomasio che esaltano il gusto deciso dei fagioli donando al piatto la giusta sapidità così **eviti di aggiungere sale!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 1,5 ore

Ingredienti

(per 12 monoporzioni)

400 g di fagioli borlotti secchi Bio, Logico Despar ammollati per 12 ore

2 spicchi di aglio

1 rametto di rosmarino

mezzo cucchiaino di cumino in polvere

mezzo cucchiaino di coriandolo in polvere

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

1 cucchiaio di gomasio alle erbe

un pizzico di pepe nero

Procedimento

1. Risciacqua e scola i fagioli.

2. In un tegame metti l'aglio tritato, l'olio, gli aghi di rosmarino tritati e lascia appassire. Aggiungi i fagioli, il coriandolo e il cumino, quindi ricopri tutto con acqua calda. Lascia cuocere a fuoco lento per un'ora e mezza.

3. Al termine, frulla tutto con un frullatore a immersione e insaporisci con il gomasio alle erbe e il pepe.