

## Crocchette di fagioli stregoni

*Come gustare i legumi in modo sfizioso? Prepara delle crocchette sane e saporite!*



Alle crocchette non si può resistere! Queste sono davvero speciali: sono preparate con **fagioli stregoni**, **erbe aromatiche** e ricoperte di **focchi d'avena** per dare alla ricetta la giusta croccantezza. Provale servite su una cucchiata di passata di pomodoro oppure servite da sole per un aperitivo sano e saporito, così potrai [fare il pieno di tante proteine utili!](#)

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 2 ore e 15 minuti**

### Ingredienti

(per 1 persona)

**80 g di fagioli stregoni del Piemonte Despar Premium**

Un mazzetto di erbe aromatiche (salvia, rosmarino e alloro)

**Mezza cipolla Passo dopo Passo Despar**

**2 cucchiari di passata di pomodoro Bio,Logico Despar**

**Focchi di avena Despar Vital q.b.**

**1 cucchiario di succo di limone Passo dopo Passo Despar**

**1 cucchiario di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

Un pizzico di sale marino integrale

### Procedimento

1. Metti in ammollo i fagioli per 12 ore con il succo di limone (3 parti di acqua per 1 di legumi). Trascorso il tempo, scolali, risciacquali e mettili in una pentola con olio, cipolla ed erbe aromatiche. Copri con acqua fino a superare di due dita i fagioli e cuoci per 2 ore.
2. Una volta cotti, scolali, elimina le erbe aromatiche e schiaccia con una forchetta assieme alla cipolla. Aggiungi un cucchiario di passata, poco sale e amalgama.
3. Forma con le mani le crocchette e passale sui focchi di avena. Inforna per 10 minuti a 160° C. Servi le crocchette calde con alla base una cucchiata di pomodoro.