



## **Grano saraceno con ragù di fagioli alla messicana**

### **Ingredienti per 4 persone**

#### **Ingredienti preparazione grano saraceno**

- ✓ 2 bicchieri di grano saraceno
- ✓ sale

#### **Ingredienti preparazione ragù di fagioli alla messicana**

- ✓ 500 g di passata di pomodoro
- ✓ 500 g di fagioli borlotti già cotti
- ✓ una cipolla piccola
- ✓ prezzemolo, peperoncino, pepe (qb)
- ✓ lievito di birra in scaglie
- ✓ olio extra-vergine di oliva
- ✓ sale

## ***Preparazione***

*Preparazione del grano saraceno:* ponete il grano saraceno in una pentola con il doppio del volume d'acqua, portate ad ebollizione, aggiungete un pizzico di sale, coprite con il coperchio e spegnete il fuoco: sarà pronto dopo circa 15 minuti ed avrà assorbito tutta l'acqua.

*Preparazione del ragù di fagioli alla messicana:* frullate circa la metà dei fagioli borlotti aggiungendo, se necessario, un quantitativo di acqua sino a ridurli in purea. In una pentola mettete qualche cucchiaino di olio extra-vergine di oliva, fate insaporire la cipolla finemente affettata, aggiungete la passata di pomodoro, il peperoncino, un pizzico di pepe e sale. Unite ora la purea di fagioli, quelli restanti interi (tenuti da parte) e cuocete con recipiente coperto per circa 15 minuti.

Servite il grano saraceno con il ragù di fagioli alla messicana, spolverate con qualche cucchiaino di lievito di birra in scaglie, del prezzemolo tritato (o in foglia) ed un filo d'olio extra vergine di oliva.

***Buona salute a tutti!***