



## Insalata di fagioli neri con formaggio di capra

[Del 06/12/2008 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Legumi](#)]

**Ingredienti:** per 4 persone: 400 g di fagioli neri lessi, 700 g di pomodori freschi tritati, 1 grossa cipolla tritata, 3 spicchi di aglio tritati, 2 peperoncini rossi piccanti secchi o sott'olio, 2 - 3 cucchiaini di sale, 5 cucchiaini di coriandolo fresco tritato, 75 g di cipollotti bianchi tritati, ½ cucchiaino di origano secco, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 175 g di formaggio di capra.

Unite 225 g di pomodori, la cipolla e l'aglio e portate ad ebollizione, poi abbassate la fiamma e fate cuocere i fagioli, a pentola scoperta, per circa 1 ora e 15 minuti, finchè saranno ben cotti ma ancora consistenti. Se usate i peperoncini in vasetto, scolateli dall'olio e tritateli finemente, poi uniteli ai fagioli. Se, invece, usate i peperoncini secchi, aspettate che i fagioli siano stati cotti per 45 minuti. Fate ammorbidire i peperoncini in una tazzina con 150 ml di acqua bollente, per 30 minuti. Tagliateli poi a pezzettini. Versate i peperoncini assieme all'acqua di ammollo in un frullatore. Unite 100 g circa di fagioli e frullate in modo da ottenere una purea vellutata. Unitela agli altri fagioli. Salate, schiacciate i fagioli con una forchetta, unite i restanti pomodori, il coriandolo, i cipollotti, l'origano e il cumino. Sbriciolatevi sopra il formaggio e servite.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]