



Le ricette di Luca



FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Ingredienti:

Fagioli secchi 100 gr. per persona (oppure fagioli freschi 250 gr.)

Tipo di fagioli: cannellini, toscanelli, capponi

200 gr. di pomodori maturi a grappolo o pelati

Olio extravergine d'oliva

2 spicchi d'aglio

1 rametto di erba salvia

La cottura dei fagioli è davvero cruciale per una buona riuscita della ricetta. Se si tratta di fagioli secchi, non consigliamo di metterli a bagno la sera prima e neppure di aggiungere il bicarbonato come cert'uni consigliano. Consigliamo tanta pazienza e soprattutto una cottura a fuoco più che lento, tanto che i fagioli quasi non si dovrebbero muovere nella pentola. Per cominciare, la pentola migliore è quella di coccio e, se non la si ha a disposizione, può andare bene anche una pentola con un fondo termico abbastanza spesso. L'acqua nella pentola deve essere pari a cinque volte il peso dei fagioli che desiderate cuocere. La fiamma come si è detto dev'essere bassissima e la cottura piuttosto prolungata. Nell'acqua dovete mettere un rametto di erba salvia, uno spicchio d'aglio e un cucchiaino di olio d'oliva. Fate cuocere fino a che i vostri fagioli non risultino teneri. Se si tratta di fagioli freschi allora dovrete coprirli di acqua per almeno 4 dita, portateli velocemente ad ebollizione e poi lasciate che cuociano a fuoco lento, come per i fagioli secchi anche per i freschi occorre pazienza anche se il tempo di cottura è decisamente più breve. Una volta lessati i fagioli, mettete in un tegame, magari di terracotta e fate rosolare delicatamente con i due spicchi d'aglio rigorosamente vestito il rametto di salvia e 75 ml di olio d'oliva. Dopo due o tre minuti aggiungete i pomodori che avrete sbucciato e privato dei semi, fate cuocere fino a che non otterrete una salsa piuttosto densa, aggiungete allora i fagioli precedentemente lessati, salate e pepate a piacere. Proseguite la cottura per circa quindici minuti avendo cura di assaggiare di tanto in tanto per valutarne meglio il grado di cottura.