

Insalata di nervetti, fagioli e cipolle

I nervetti con le cipolle e i fagioli:
un piatto che si può assolutamente adorare o rifiutare al primo impatto.

Ci sono alcuni miei conoscenti cui devo strappar via la ciotola per evitare di restarne senza!

Ingredienti:

nervetti	gr	450
cipolla	pz	1
fagioli bianchi di spagna	gr	250
aceto		QB
sale		QB
pepe		QB
prezzemolo		Ad Lib
olio EVO		QB
peperoni, pomodori (facoltativi)		

Preparazione:

Il segreto per una perfetta insalata di nervetti sono le cipolle, che devono essere sì crude ma macerate almeno otto ore nell'aceto.

Cominciare quindi, magari la sera prima, ad affettare le cipolle molto sottili.

Porle poi in un recipiente che le contenga appena, senza schiacciarle troppo, coprirle d'aceto, chiuderlo e conservare in un luogo fresco, p.e. lo scomparto per le verdure del frigo.

In questo modo le cipolle avranno perso molto del sapore pungente e saranno delicatissime.

Il giorno seguente strizzarle lasciandole però umide d'aceto per non doverne aggiungere poi all'insalata e condirle in una zuppiera con i fagioli bianchi di Spagna (vanno benissimo quelli lessati in scatola), olio d'oliva e prezzemolo in buona quantità.

Volendo, aggiungere peperoni, pomodori o entrambi; danno più colore, fra l'altro. Salare e pepare secondo il gusto ed... ecco pronta una bella insalata di fagioli e cipolle!

A questo punto affettare il più sottile possibile una mattonella di nervetti, aggiungerli alla zuppiera e mescolare il tutto.

Far riposare non più di mezz'ora al fresco e mettere in tavola rimescolando un'ultima volta.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Come si vede dalla ricetta, ho preferito non indicare le quantità di olio e prezzemolo: ognuno si regoli secondo il gusto.
- Come suggerito sopra questo è anche il miglior sistema per preparare una bella insalata di fagioli e cipolle; e in ogni caso per avere delle ottime cipolle da unire a crudo ad altre insalate.
- Volendo, come si vede nelle foto, si possono aggiungere dei peperoni grigliati e spellati a listarelle. E anche dei pomodori.