

Insalata di fagiolini freddi con olive

Ingredienti (1 porzione)

150 g fagiolini freschi puliti
20 g olive (verdi o taggiasche)
15 g cipolla rossa
15 g olio extravergine di oliva
sale q.b.

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 8–10 minuti
Tempo totale: circa 15 minuti
Difficoltà: molto facile
Porzioni: 1

Procedimento

1. Porta a ebollizione una pentola di acqua e aggiungi una buona presa di sale.
2. Aggiungi i fagiolini puliti e cuocili per circa **8–10 minuti**, finché diventano teneri ma ancora leggermente croccanti.
3. Scolali subito e immergili in **acqua molto fredda per 2–3 minuti** per bloccare la cottura.
4. Scola bene i fagiolini e lasciali asciugare.
5. Taglia la cipolla rossa a fettine sottili e lasciala marinare per qualche minuto con un pizzico di sale e qualche goccia di aceto.
6. In una ciotola unisci i fagiolini raffreddati, le olive e la cipolla marinata.
7. Condisci con olio extravergine di oliva e mescola delicatamente.

Consistenza

I fagiolini devono risultare **teneri ma leggermente croccanti**, con il colore verde vivo e una consistenza fresca. L'olio li rende lucidi e morbidi mentre le olive aggiungono sapidità e carattere al piatto.

Metodo tecnico

Immergere i fagiolini in acqua fredda subito dopo la bollitura è un passaggio molto importante. Questo metodo permette di **bloccare la cottura**, mantenendo il colore verde brillante e una consistenza più croccante.

La cipolla leggermente marinata perde parte della sua aggressività e diventa più delicata e aromatica.

Conservazione

Questo contorno si conserva in frigorifero per **circa 1 giorno** in un contenitore chiuso.

Prima di servirlo è consigliabile lasciarlo **10 minuti a temperatura ambiente**, così l'olio extravergine torna più fluido e il sapore risulta più equilibrato.

Non è consigliata la congelazione.

Segreti e trucchi

- L'immersione in acqua fredda dopo la cottura mantiene i fagiolini **verdi e croccanti**.
- Tagliare la cipolla molto sottile permette alla marinatura di funzionare meglio.
- Un pizzico di origano o erba cipollina può rendere il piatto più aromatico e lasciare una **scia di sapore più persistente**.

Abbinamenti e condimenti

Questi fagiolini freddi con olive sono perfetti accanto ad **arrosti, carne alla griglia o pesce al forno**.

Se vuoi arricchire il piatto con condimenti più aromatici, puoi utilizzare diverse varianti di vinaigrette.

Per scoprire tutte le combinazioni e i trucchi per prepararle, visita la pagina dedicata alle [Salse e vinaigrette](#).

Valori nutrizionali

Per l'intera ricetta (1 porzione):

Calorie: circa 150 kcal

Carboidrati: circa 6 g

Proteine: circa 2 g

Grassi: circa 13 g