

Fagioli neri e riso

Non solo delizioso, ma anche pratico!



Il riso e i fagioli, due delle cose più economiche e versatili della dispensa, sono i due ingredienti principali di questo piatto. Non solo questo piatto è delizioso, ma può essere in tavola in meno di 30 minuti.

Informazioni nutrizionali:

Calorie

363 per porzione

Proteina

10g per porzione

Fibre

7g per porzione

Ingredienti:

- 2 tazze di riso integrale
 - ¼ di tazza di succo di lime fresco (circa 2 lime medi)
 - 2 cucchiaini di olio d'oliva (preferibilmente olio extravergine d'oliva) e 2 cucchiai di olio d'oliva (preferibilmente olio extravergine d'oliva), da dividere
 - 1/2 cucchiaino di sale
 - 1 cipolla media, tagliata finemente
 - 2 spicchi d'aglio medi, tritati finemente
- O:**
- 1 cucchiaino di aglio tritato
 - 2 cucchiaini di semi di cumino macinati
 - 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
 - 1 scatola di fagioli neri senza sale aggiunto, sciacquati e scolati
 - 2 cucchiai di coriandolo fresco tritato finemente (opzionale)
 - 2 cucchiai di origano fresco tritato finemente (opzionale)

Preparazione:

1. Preparare il riso secondo le istruzioni della confezione, ma omettere il sale e la margarina.
2. Nel frattempo, in una piccola ciotola, sbattere insieme il succo di lime, 2 cucchiaini di olio e il sale. Mettere da parte.
3. Scaldare i restanti 2 cucchiai di olio in una grande padella a fuoco medio-alto e rivestire il fondo.
4. Soffriggere la cipolla per 3 minuti, mescolando spesso, fino a quando si ammorbidisce.
5. Mescolare l'aglio. Cuocere per 1 minuto, mescolando spesso.
6. Mescolare il cumino e il peperoncino in polvere. Cuocere per 1 minuto, mescolando spesso.
7. Mescolare i fagioli. Cuocere fino a quando non si è riscaldato. Togliere dal fuoco. Mettere in una grande ciotola di servizio.
8. Mescolare il riso cotto, la miscela di succo di lime, il coriandolo e l'origano.