



**il biricoccolo**  
fattoria sociale e CSA

### Ingredienti:

400 g di fagiolini  
200 g di cipolle  
100 g di passata di pomodoro  
3-4 cucchiaini di farina di riso o mais (facoltativo funge da addensante)  
20 foglie di basilico  
1 l di brodo vegetale o acqua sale marino integrale, pepe olio extravergine di oliva qb erba cipollina

## Vellutata di fagiolini

*Pulire i fagiolini dopo averli lavati e tagliarli a pezzi, idem con le cipolle. Portare a ebollizione il brodo, versarvi la passata di pomodoro e le verdure, lasciare cuocere per 20 minuti. Passato questo tempo, aggiungere il basilico, la farina, le alghe risciacquate e frullare con il pimer a immersione fino ad ottenere un composto liscio e perfettamente omogeneo. Correggere eventualmente di sale e pepe e servire con qualche pezzo di fagiolino intero, pezzetti di erba cipollina, 1 filo di olio crudo.*



**il biricoccolo**  
fattoria sociale e CSA

### Ingredienti:

300 gr di fagiolini  
400 gr di passata di pomodori  
2 patate medie  
2 cipolle  
2-3 spicchi di aglio  
Olio extravergine di oliva qb  
Sale marino integrale qb

## Fagiolini stufati

*Pulite tutte le verdure e taglia i fagiolini in 2-3 parti, le patate a pezzi piccoli, le cipolle a striscioline. Saltare aglio e cipolla con olio extravergine di oliva fino a doratura quindi aggiungere le verdure per una decina di minuti e la passata. Cuocere per un'altra decina di minuti fino a quando le verdure saranno tenere. Regolare di sale e pepe e volendo un po' di peperoncino.*

