

RICETTE - Fagioli stufati (iahnie de fasole)



Lo stufato di fagioli è uno dei piatti tipici della cucina romena di digiuno. Il termine romeno *iahnie* viene dal turco *yahni*, passato alla lingua romena attraverso il bulgaro *яхния*.

Per questo stufato si possono usare fagioli di ogni tipo: il segreto è costituito da ripetuti ammolli e lavaggi, che aiutano a eliminare le tossine contenute nelle bucce dei fagioli.

In Romania e Moldova lo stufato di fagioli di digiuno si serve con verdure sottaceto o in salamoia (*murături*).

Ingredienti

- 500 g di fagioli secchi

- 2 cipolle grosse
- 6 spicchi d'aglio
- 250 ml di brodo vegetale
- 2 foglie d'alloro
- 2 carote
- 1 cucchiaino di timo
- sale
- pepe
- 2 cucchiaini di paprica dolce
- 1 cucchiaio di pasta di peperone dolce
- 1 cucchiaino di zucchero
- prezzemolo
- aneto

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli in acqua fredda per un giorno e una notte.

Gettate l'acqua rimasta e fate bollire per tre volte i fagioli in altra acqua:

- Per la prima volta usate acqua fredda, e quando l'acqua bolle, buttatela.
- Per la seconda volta usate acqua già bollente. Lasciate bollire un poco, e buttate di nuovo l'acqua.
- Per la terza volta, usate acqua con foglie d'alloro e sale.

A ogni bollitura potete aggiungere una punta di cucchiaino di bicarbonato di sodio, che aiuta ad ammorbidire i fagioli e a contrastare gli effetti della flatulenza.

Tritate fini le cipolle, le carote e gli spicchi d'aglio, poi fate saltare in padella, prima le cipolle, dopo 5 minuti le carote, e infine l'aglio. Per non far bruciare il soffritto, potete deglassarlo con un poco dell'acqua dei fagioli.

Aggiungete al soffritto il brodo e lo zucchero, e poi la pasta di peperoni, e lasciate ridurre alla consistenza di una salsa un po' spessa. Quindi scolate i fagioli e aggiungeteli alla salsa.

Infine aggiungete timo, aneto, prezzemolo, paprica e sale e pepe a gusto. lasciate sobbollire ancora un poco e servite.

Poftă mare!

Buon appetito! (Lett. "Grande appetito!")