Fagioli con ragù crudo di verdure e avocado

Ingredienti
(per 1 porzione)

60 g di fagioli dall'occhio secchi
15 g di avocado
15 g di peperone rosso
15 g di peperone giallo
15 g di carote Passo dopo Passo Despar
mezzo cucchiaio di cipollotto tritato
mezzo cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato
1 foglia di alloro
1 pizzico di sale

Procedimento

1. Dopo un ammollo di 24 ore con una foglia di alloro, sciacquo i fagioli, li cuocio (sempre con una foglia di alloro o altre erbe) per 35/40 minuti, poi li scolo e li tengo da parte.
2. Taglio a cubetti piccoli tutte le verdure e l'avocado, poi le mescolo con il cipollotto tritato. Unisco i fagioli e amalgamo.
3. Condisco con poco sale, olio e il coriandolo fresco tritato. Aggiungo qualche goccia di limone e servo i fagioli a temperatura ambiente.