




FAGOTTINI DI FAGIOLI CON CAROTE IN AGRODOLCE E QUARK ALLE ERBE

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

300 g	di fagioli surgelati (verdi o misti) 	100 g	di formaggio per insalata (Hirtenkäse)
1 dl	di brodo vegetale	1	schacciata grande (o 4 panini)
4	uova	75 g	di crème fraîche
1	spicchio d'aglio	75 g	di quark magro (prodotto in Svizzera)
1	cipolla rossa piccola	1	cipollotto
2	carote grattugiate	1	lattuga piccola
2	cucchiaini di aceto di mele		Sale, pepe, olio di colza, erbe a seconda della stagione
1	cucchiaino di miele		
1	cucchiaino di senape a grana grossa		
1/4	cucchiaino di peperoncino in polvere		

PREPARAZIONE

1. Tagliare finemente la cipolla, tritare finemente l'aglio, tagliare finemente la parte verde del cipollotto, grattugiare le carote e marinare con i cipollotti tagliati, l'aceto, il miele, il peperoncino, la senape a grani grossa e il sale.
2. Sfogliare e lavare la lattuga, sbriciolare il formaggio con le dita.
3. Mescolare la crème fraîche con il quark magro e le erbe appena tritate e insaporire con sale e pepe.
4. Soffriggere in una padella le cipolle e l'aglio con un po' di olio di colza, aggiungere i fagioli, farli rosolare brevemente e sfumare con il brodo. Far cuocere i fagioli per circa 8 minuti finché non diventano morbidi e insaporire.
5. Scaldare una padella, versarvi un po' di olio di colza e rompere quattro uova. Insaporire con sale e pepe e far rapprendere. Girare le uova e cuocerle fino a farle colorire: il risultato sarà un delicato aroma tostato.
6. Cuocere la schacciata in forno a 180°C per circa 3 minuti affinché diventi croccante, dividerla in quattro parti e tagliarla.
7. Farcire la schacciata con il composto di fagioli, le carote marinate, le foglie di lattuga, il formaggio per insalata, il quark alle erbe e l'uovo all'occhio di bue.
8. Impiattare i fagottini e servire.