

ZUPPE E MINESTRE

## Pasta e fagioli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 30 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La pasta e fagioli è un classico della cucina italiana. Con la nostra ricetta facile, puoi ottenere una zuppa cremosa e ricca di gusto.

### INGREDIENTI PER CUCINARE LA PASTA E FAGIOLI

FAGIOLI BORLOTTI lessati - 400 gr

DITALINI rigati - 250 gr

BRODO VEGETALE 1,5 l

CAROTE 2

CIPOLLA 1

COSTA DI SEDANO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

### COME FARE LA PASTA E FAGIOLI

- 1 Lava il sedano, le carote e la cipolla, monda il primo dai filamenti più duri, pela le carote della pelle esterna e sbuccia la cipolla, taglia tutto a cubetti piccoli.





- 2 Prendi un tegame, possibilmente in terracotta, ma se non lo possiedi va benissimo anche un normale tegame di acciaio inox.

Versa un generoso filo d'olio sul fondo del tegame e accendi il fuoco poi aggiungi il trito di verdure. Fai insaporire bene mescolando con un cucchiaio di legno e poi sfuma con un paio di mestoli di brodo caldo.





**3** Cuoci ancora per qualche minuto, se necessario aggiungi un altro mestolino di brodo.

Dal totale di 400 g. di fagioli già lessati devi toglierne 150 g. che metterai da parte. I restanti 250 g. di fagioli, ora versali nel tegame con il soffritto di verdure. Aggiungi altro brodo caldo e fai cuocere per circa 5 minuti.





- 4 Prendi i 150 g. di fagioli lessi lasciati da parte e frullali con un frullatore o un mixer, oppure semplicemente schiacciali riducendoli a purea con i rebbi di una forchetta. Aggiungi la purea di fagioli ottenuta al resto della minestra nel tegame, aggiungi il restante brodo e mescola.



**5** Quando la minestra bolle, aggiungi la pasta prevista, noi abbiamo scelto i ditalini rigati di semola di grano duro, ma se vuoi puoi usare la pasta all'uovo, cuoci per il periodo indicato nella confezione.

Quando hai terminato la cottura spegni il fuoco e servi la pasta e fagioli in ciotole individuali.







## PASTA E FAGIOLI: RICETTA TRADIZIONALE ITALIANA E CONSIGLI

La **pasta e fagioli** è uno dei piatti più rappresentativi della cucina povera italiana, ricco di sapore e tradizione. Questa zuppa cremosa e sostanziosa è cucinata con ingredienti molto semplici che combinati tra loro danno vita ad un risultato sorprendentemente gustoso. **Perfetta per riscaldarsi nelle giornate fredde, la pasta e fagioli può essere preparata in molte varianti, a seconda della regione e degli ingredienti locali.** In ogni caso, rimane un comfort food genuino, facile da fare in casa e da gustare nelle serate rigide della stagione fredda.

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

La pasta e fagioli è una ricetta che permette di sfruttare al meglio gli ingredienti e ridurre gli sprechi. Se hai cucinato una grande quantità di fagioli, puoi utilizzarli in altre ricette come insalate di legumi, vellutate o fagioli all'uccelletto, un piatto tipico della cucina toscana.

**Se ti avanza della pasta e fagioli**, puoi trasformarla in una minestra più brodosa per il giorno successivo, riscaldandola e aggiungendo un po' di brodo o acqua. I fagioli secchi o freschi possono anche essere utilizzati per preparare un hummus alternativo, mentre la pasta avanzata può essere mescolata ad altri formati per una pasta al forno. **Così facendo, potrai evitare inutili sprechi e creare nuove pietanze gustose con gli stessi ingredienti.**

# CONSIGLI E TRUCCHI PER CUCINARE BENE LA PASTA E FAGIOLI

**Per ottenere una pasta e fagioli perfetta, il primo passo è scegliere i fagioli giusti**

I borlotti e i cannellini sono i più indicati, ma puoi usare anche altre varietà. **Se utilizzi fagioli secchi, ricordati di metterli in ammollo per almeno 8-12 ore prima della cottura**. Questo passaggio è fondamentale per ammorbidire i fagioli e ridurre il tempo di cottura.

Una volta che i fagioli sono cotti, puoi frullarne una parte per dare cremosità alla zuppa, mantenendo però interi alcuni fagioli, la quantità dipende dal tuo gusto.

**Quando aggiungi la pasta, fai attenzione ai tempi di cottura: la pasta tende ad assorbire molta acqua, quindi è importante aggiungerla solo verso la fine della cottura e mescolarla bene per evitare che si attacchi.**

**Un buon olio extravergine d'oliva e un pizzico di pepe nero aggiunti a crudo completano il piatto, rendendolo ancora più saporito.**

## CONSERVAZIONE

**La pasta e fagioli può essere conservata in frigorifero per 2-3 giorni, in un contenitore ermetico.** Durante il riposo, la pasta tenderà ad assorbire il brodo, quindi quando la riscaldi, potresti dover aggiungere un po' di acqua o brodo per riportarla alla giusta consistenza.

Se preferisci, puoi preparare una grande quantità di fagioli e congelarli separatamente dalla pasta. In questo modo, potrai semplicemente cuocere la pasta al momento e aggiungerla ai fagioli scongelati, ottenendo una pasta e fagioli sempre a disposizione.

**Evita di congelare il piatto con la pasta già cotta, poiché la consistenza della pasta potrebbe risultare molle dopo lo scongelamento.**