

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Contorno di piselli

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **piselli** sono un legume versatile che può essere utilizzato per preparare una varietà di piatti deliziosi, tra cui [contorni](#) saporiti e nutrienti. Ricchi di fibre, vitamine e minerali, **i piselli sono un'ottima aggiunta a qualsiasi pasto**. Oggi ti proponiamo una **ricetta per un contorno di piselli facilissimo**, pronto in 20 minuti, risolviamo il problema di quale contorno portare in tavola per [cena](#)!

Il contorno di piselli può essere servito caldo o freddo e può accompagnare una gran quantità di [secondi piatti](#), come **carne rossa, carne bianca o pesce**. Segui la nostra facile ricetta con passo passo fotografico per cucinare con le tue mani questo

delizioso **contorno di piselli in padella**. In fondo alla ricetta del **contorno di pisellini**, troverai anche alcune idee per delle varianti facili e deliziose, non perderle!

INGREDIENTI PER FARE IL CONTORNO DI PISELLI

PISELLI puliti, freschi o surgelati - 450 gr

SEDANO

CIPOLLA

CAROTA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

COME SI PREPARA IL CONTORNO DI PISELLI IN PADELLA

- 1 Lava la verdure, poi pela la carota, sbuccia la cipolla e monda il sedano dai filamenti più duri, sistema tutto su un tagliere e trita le verdure con un coltello. Metti dell'olio extravergine di oliva in una padella antiaderente e fallo scaldare per pochi secondi. Quando l'olio è caldo versaci gli odori tritati. Fai soffriggere la verdure per alcuni minuti, facendo ben attenzione a non farla bruciare.



- 2 Aggiungi al soffritto anche i piselli, se usi quelli surgelati puoi versarli anche direttamente dalla busta presa nel freezer. Insaporisci con sale e pepe e mescola delicatamente i piselli nel soffritto per farli insaporire, tieni sempre la fiamma del fornello ad una potenza medio-bassa.



3 Fai cuocere i piselli in padella per circa 12-15 minuti, se dovessero asciugarsi troppo puoi aggiungere all'occorrenza poca acqua calda. Servi il contorno di piselli appena tolto dal fuoco.



5 VARIANTI PER IL CONTORNO DI PISELLI

Piselli in padella con pancetta e menta. Un classico contorno arricchito dal sapore croccante della pancetta e dalla freschezza della menta, metti la pancetta a cubetti nel soffritto di verdure e insaporisci con foglie di menta fresca a fine cottura.

Piselli in padella con pomodorini e basilico. Un connubio di sapori mediterranei con la dolcezza dei pomodorini e il profumo del basilico. Aggiungi i pomodorini tagliati a metà o in quarti al soffritto di verdure, insaporisci con foglie di basilico fresco a fine cottura.

Piselli in padella con cipolla caramellata e parmigiano. Un contorno gourmet con la dolcezza della cipolla caramellata e la sapidità del parmigiano. Aggiungi sia la cipolla caramellata che il parmigiano a fine cottura del contorno di piselli.

Piselli in padella con peperoncino e spezie. Un'esplosione di gusto piccante e speziato per gli amanti dei sapori forti. Condisci il contorno di piselli semplice con le tue spezie preferite, non c'è limite alla

fantasia per trovare il tuo mix perfetto.

Piselli in padella con feta e olive. Un contorno dal sapore greco, aggiungi le olive nere snocciolate e tagliate a pezzi al soffritto iniziale, aggiungi la feta sbriciolata a fine cottura.

SE TI È PIACIUTO IL CONTORNO DI PISELLI, POTREBBERO PIACERTI

[Bietole ripassate in padella](#)

[Friarielli in padella](#)

[Finocchi in padella](#)

[Carote in padella](#)

[Fagiolini in padella al limone](#)

ANCHE QUESTE RICETTE: