

PRIMI PIATTI

Pasta e fagioli

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [150 min](#) COSTO:

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



Ci sono piatti che sono più di una semplice ricetta: sono un ricordo, un'ancora di salvezza nelle giornate fredde, **un vero e proprio comfort food**. La **pasta e fagioli** è uno di questi capisaldi della cucina italiana, un primo piatto povero di origine contadina, capace di unire l'Italia da nord a sud in tante piccole varianti, denso e cremoso al punto giusto.

È un [primo piatto](#) che per calore e sostanza si affianca ad altri grandi classici della nostra tradizione, come la [pasta e patate](#) o la [pasta e ceci](#), e che condivide la sua anima corroborante con zuppe ricche come la [zuppa di farro](#) o un classico [minestrone di verdure](#)

INGREDIENTI PER PASTA E FAGIOLI

La ricetta che ti propongo oggi è quella più classica, un tesoro di famiglia che si tramanda per generazioni, con un piccolo segreto per renderla incredibilmente avvolgente.

FAGIOLI BORLOTTI già lessati o in scatola -
400 gr
DITALINI 250 gr
BRODO VEGETALE 1,5 l
FOGLIE DI ALLORO 3
CAROTE 2
COSTA DI SEDANO 1
CIPOLLA 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME SI PREPARA LA PASTA E FAGIOLI?

- 1 Monda le verdure: lava sedano, carote e cipolla. Elimina i filamenti coriacei del sedano, pela le carote e sbuccia la cipolla. Riduci quindi il tutto in una dadolata fine.







- 2 In un tegame, preferibilmente di coccio o in alternativa d'acciaio, scalda un generoso filo d'olio. Unisci il trito di verdure e lascialo appassire dolcemente, rimestando con un cucchiaio di legno. Sfuma quindi con due mestoli di brodo bollente.





- 3** Proseguì la cottura per alcuni istanti, aggiungendo altro brodo qualora il fondo tendesse ad asciugarsi. Dalla quantità totale di fagioli lessati, prelevane 150 g e conservali. Incorpora i restanti 250 g al soffritto, bagna con altro brodo bollente e lascia cuocere il tutto per circa 5 minuti.





4 Passa i 150 g di fagioli tenuti da parte, riducendoli in crema con un mixer o, in alternativa,

con i rebbi di una forchetta. Unisci la purea così ottenuta alla minestra nel tegame, aggiungi il brodo rimanente e amalgama il tutto.





- 5 Quando la minestra giunge a bollire, cala la pasta – sono indicati i ditalini rigati di semola di grano duro, ma è possibile utilizzare anche quella all'uovo – e portala a cottura per il tempo indicato sulla confezione. A cottura ultimata, spegni la fiamma e impiatta la pasta e fagioli in fondine individuali.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto della cremosità: Il vero trucco per una pasta e fagioli densa e vellutata è quello di schiacciare una parte dei fagioli cotti (circa un terzo) con una forchetta o un passaverdure. Questa purea, aggiunta al resto della minestra, leggerà il tutto creando una cremosità naturale e irresistibile.

Soffritto a regola d'arte: Prepara un trito fine di sedano, carota e cipolla e fallo soffriggere dolcemente in un tegame, meglio se di terracotta. Un soffritto fatto a fuoco basso, senza fretta, è la base di sapore per una minestra perfetta.

Zero sprechi: Se usi i fagioli secchi, non buttare la loro acqua di cottura! È ricca di sapore e amidi. Usala al posto del brodo vegetale (o insieme ad esso) per cuocere la pasta, la tua minestra sarà ancora più buona e cremosa.

COME SI CONSERVA PASTA E FAGIOLI

La pasta e fagioli è uno di quei piatti che, riposando, diventano ancora più saporiti.

Conservalo in frigorifero nel suo tegame di cottura per 2-3 giorni.

Ricorda che tenderà ad addensarsi molto: al momento di scaldarla, aggiungi un mestolino di brodo caldo o di acqua e mescola a fuoco dolce per farla tornare fluida.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i sapori rustici e i piatti unici della tradizione, ecco altre ricette che ti scaldano il cuore:

Fagioli alla Bud Spencer: Un secondo piatto rustico e saporitissimo, una padellata ricca di gusto.

Fagioli con le cotiche: Un classico della tradizione romana, un piatto robusto e succulento.

Macco di fave: Una crema di fave siciliana, un piatto povero ma incredibilmente vellutato e saporito.

Pappa al pomodoro: Un altro capolavoro della cucina di recupero toscana, cremoso e pieno di sapore.

Pizzoccheri alla valtellinese: Un viaggio in Valtellina con questo primo piatto ricco, filante e indimenticabile.