

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Piselli in padella

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **20 min**    COSTO:

**basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

---



Cucinare i **piselli in padella** è un'ottima idea per portare in tavola un **contorno** semplice, gustoso e versatile. *I piselli sono una buona fonte di proteine, fibre, vitamine e minerali, tra cui ferro, magnesio e vitamina A e non hanno troppe calorie come gli altri legumi, quindi possono essere cucinati come contorni.*

I **piselli in padella** sono una ricetta dal sapore dolce e delicato che si abbina bene anche ad altre verdure, noi per esempio li abbiamo cucinati con tanta cipolla che ci piace tantissimo, ma vanno benissimo anche altri ortaggi a tuo gradimento.

I piselli in padella sono un **contorno perfetto** per una cena infrasettimanale o un pranzo last minute,

si abbinano bene a carni bianche come pollo, tacchino o coniglio, piatti di pesce al forno o al cartoccio.

I [piselli in padella](#) possono essere utilizzati per preparare una [frittata saporita](#) o per accompagnare un'omelette, i piselli si abbinano bene anche a formaggi freschi come la ricotta o la mozzarella.

**Visto quanti utilizzi puoi fare con i deliziosi piselli in padella? Cosa aspetti a provare la nostra ricetta?**

## INGREDIENTI PER FARE I PISELLI IN PADELLA

PISELLI puliti - 450 gr

CIPOLLA DORATA 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PEPE NERO

## COME SI FANNO I PISELLI IN PADELLA

- 1** In una padella versa un po' d'olio extravergine di oliva e la cipolla affettata grossolanamente (in questo modo non si scioglierà in cottura ma resterà più consistente). Insaporisci con sale e pepe e lascia cuocere a fiamma bassa qualche minuto senza farla rosolare.





2 Unisci i piselli, aggiusta con un altro pizzico di sale, mescola e termina la cottura fino a che

i piselli non saranno morbidi. Se occorre a metà cottura versa un filo d'acqua, qualora diventassero troppo asciutti.





## SUGGERIMENTI PER CUCINARE I PISELLI IN PADELLA

Usa piselli freschi o surgelati. Se usi piselli surgelati, non è necessario scongelarli prima di cucinarli.

Fai soffriggere un po' di cipolla o aglio tritati in olio d'oliva prima di aggiungere i piselli.

Aggiungi un pizzico di sale, pepe e le tue erbe aromatiche preferite.

Cuoci i piselli a fuoco medio per 5-10 minuti, o fino a quando sono teneri ma ancora croccanti.

Puoi aggiungere altri ingredienti ai piselli in padella, come pancetta, prosciutto cotto, funghi o pomodori.