

PRIMI PIATTI

Trofie al pesto con patate e fagiolini

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Pochi piatti raccontano la fine dell'estate ligure come le trofie al [pesto](#), specialmente in questa ricetta, la più ricca e tradizionale. È un **primo piatto** completo e geniale, che unisce carboidrati e verdure in modo saporito, un po' come accade nella tradizione napoletana con la [pasta e patate](#). Questa versione, arricchita da patate e fagiolini, celebra la versatilità delle trofie, perfette anche in abbinamenti autunnali come quelle con [zucca e salsiccia](#).

INGREDIENTI PER LE TROFIE AL PESTO CON PATATE E FAGIOLINI

TROFIE fresche - 500 gr
FAGIOLINI 250 gr
PATATE 250 gr
SALE GROSSO

INGREDIENTI PER IL PESTO FATTO IN CASA

BASILICO FRESCO 35 gr
PARMIGIANO REGGIANO 30 gr
PECORINO SARDO 20 gr
PINOLI 15 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 35 gr
SPICCHIO DI AGLIO piccolo - 1
SALE 1 pizzico

COME SI FANNO LE TROFIE AL PESTO CON PATATE E FAGIOLINI

- 1 Inizia preparando le verdure. Spunta i fagiolini, lavalì e tagliali a pezzetti. Pela le patate e tagliale a cubetti non troppo grandi.







2 Ora prepara il pesto. Metti nel boccale del mixer le foglie di basilico (lavate e ben asciugate), l'aglio, i pinoli, i due formaggi grattugiati e un pizzico di sale.



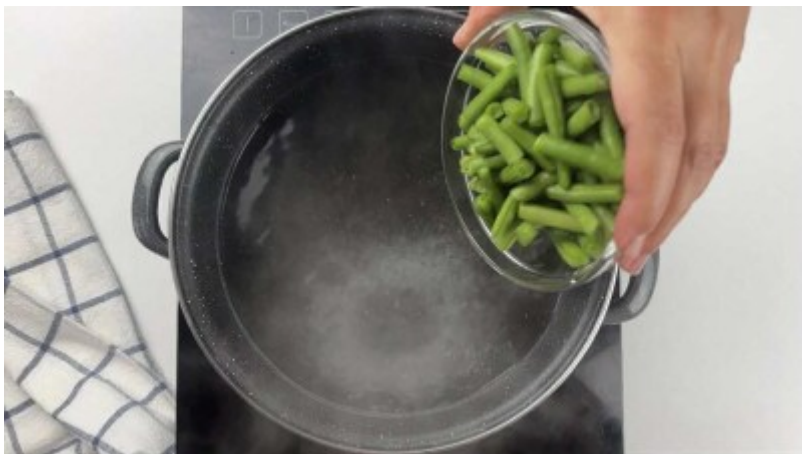


3 Frulla il tutto a scatti (per non scaldare troppo le lame e rovinare il basilico), aggiungendo l'olio a filo, fino a ottenere una crema omogenea. Il tuo pesto è pronto.





- 4 Adesso cuoci la pasta e le verdure, come vuole la tradizione, tutto nella stessa pentola. Porta a bollore abbondante acqua salata e tuffa per primi i cubetti di patata. Dopo circa 5 minuti, aggiungi i fagiolini.





5 Lascia cuocere per altri 5-7 minuti, poi versa nella stessa pentola anche le trofie fresche e porta tutto a cottura (per le trofie fresche basteranno pochi minuti, segui i tempi indicati sulla confezione).





- 6 Scola tutto insieme (pasta, patate e fagiolini), conservando una tazza di acqua di cottura. Versa tutto in una ciotola capiente, aggiungi il pesto e mescola bene. Se il condimento ti sembra troppo denso, allungalo con un po' dell'acqua di cottura che hai tenuto da parte. Le tue trofie sono pronte! Servile subito, calde e cremose, oppure lasciale intiepidire.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle trofie al pesto perfette, ecco i nostri trucchi.

L'acqua di cottura: Il segreto per un pesto perfetto è usare l'acqua di cottura della pasta, ricca di amido, per renderlo più cremoso e legarlo alla perfezione, senza aggiungere altra acqua.

Il pesto, senza ossidare: Per evitare che il basilico si ossidi e diventi scuro, frullalo a scatti e per poco tempo. Il calore delle lame è il suo nemico.

La cottura intelligente: Cuocere le verdure e la pasta nella stessa pentola non solo fa risparmiare tempo, ma insaporisce l'acqua, che a sua volta renderà la pasta più gustosa.

Non buttare le bucce! Le bucce delle patate, se ben lavate, possono essere fritte o cotte in [friggitrice ad aria](#) fino a diventare croccanti: sono uno snack delizioso e a costo zero.

COME SI CONSERVANO LE TROFIE AL PESTO

Le trofie al pesto si conservano in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. Sono ottime anche a temperatura ambiente.

Si sconsiglia la congelazione.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i piatti con patate e fagiolini, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

Culurgiones: I famosi ravioli sardi, con un ripieno di patate, menta e formaggio.

Fagiolini in umido alla contadina: Un contorno classico e confortante, ricco di sapore.

Fagiolini e patate al forno con uova sode: Un piatto unico rustico e saporito, perfetto per utilizzare gli stessi ingredienti in modo diverso.