ZUPPE E MINESTRE

Pasta e fagioli

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

La **pasta e fagioli** è un piatto **tradizionale**, tipico della **cucina italiana** e cucinato in tantissime varianti a seconda della regione in cui ci troviamo, le due cose certe della pasta è fagioli sono la Pasta che può essere di semola o all'uovo, lunga o corta, e i fagioli: borlotti, cannellini e di Spagna sono i più utilizzati per questa **ricetta**.

Noi oggi abbiamo deciso di **cucinare la pasta e fagioli in una versione molto semplice**, con vari accorgimenti è un pasto che riuscirai a cucinare in nemmeno mezz'ora in modo da poter gustare i legumi anche nelle giornate di lavoro frenetico.

Lessa i fagioli in anticipo e conservali in frigo in un

contenitore ermetico per non più di 2 giorni, anche il brodo vegetale **preparalo il giorno prima e tienilo al fresco** fino a che non sarà il momento di cucinare la pasta e fagioli, **in questo modo hai accorciato i tempi della ricetta** di oltre il 50%.

Bene, adesso vediamo insieme **come cucinare una buona pasta e fagioli semplice** e adatta al consumo frequente. Seguendo il nostro **passo passo fotografico** otterrai una ricetta sicuramente perfetta!

Ecco altre versioni di pasta e fagioli che dovresti provare

Pasta e fagioli del nonno
Pasta e fagioli alla napoletana
Pasta e fagioli con le cozze
Pasta e fagioli con calamari
Pasta e fagioli gustosa

INGREDIENTI

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)

PREPARAZIONE

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.

Idee e varianti

Per una versione più ricca e golosa puoi spolverare con il formaggio grattugiato al momento.

Se ti piace una versione rossa, puoi unire al brodo vegetale 2 cucchiai di concentrato di pomodoro.

Per variare il gusto unisci le spezie che più gradisci come pepe o peperoncino o erbe aromatiche come salvia o rosmarino.