

ZUPPE E MINESTRE

Pasta e fagioli

LUOGO: Europa / Italia

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

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La pasta e fagioli è un classico della cucina italiana. Con la nostra ricetta facile, puoi ottenere una zuppa cremosa e ricca di gusto.

INGREDIENTI PER CUCINARE LA PASTA E FAGIOLI

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)

COME FARE LA PASTA E FAGIOLI

- 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 cucchiaino 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.





PASTA E FAGIOLI: RICETTA TRADIZIONALE ITALIANA E CONSIGLI

La **pasta e fagioli** è uno dei piatti più rappresentativi della cucina povera italiana, ricco di sapore e tradizione. Questa zuppa cremosa e sostanziosa è cucinata con ingredienti molto semplici che combinati tra loro danno vita ad un risultato sorprendentemente gustoso. **Perfetta per riscaldarsi nelle giornate fredde, la pasta e fagioli può essere preparata in molte varianti, a seconda della regione e degli ingredienti locali.** In ogni caso, rimane un comfort food genuino, facile da fare in casa e da gustare nelle serate rigide della stagione fredda.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

La pasta e fagioli è una ricetta che permette di sfruttare al meglio gli ingredienti e ridurre gli sprechi. Se hai cucinato una grande quantità di fagioli, puoi utilizzarli in altre ricette come insalate di legumi, vellutate o fagioli all'uccelletto, un piatto tipico della cucina toscana.

Se ti avanza della pasta e fagioli, puoi trasformarla in una minestra più brodosa per il giorno successivo, riscaldandola e aggiungendo un po' di brodo o acqua. I fagioli secchi o freschi possono anche essere utilizzati per preparare un hummus alternativo, mentre la pasta avanzata può essere mescolata ad altri formati per una pasta al forno. **Così facendo, potrai evitare inutili sprechi e creare nuove pietanze gustose con gli stessi ingredienti.**

CONSIGLI E TRUCCHI PER CUCINARE BENE LA PASTA E FAGIOLI

Per ottenere una pasta e fagioli perfetta, il primo passo è scegliere i fagioli giusti

I borlotti e i cannellini sono i più indicati, ma puoi usare anche altre varietà. **Se utilizzi fagioli secchi, ricordati di metterli in ammollo per almeno 8-12 ore prima della cottura**. Questo passaggio è fondamentale per ammorbidire i fagioli e ridurre il tempo di cottura.

Una volta che i fagioli sono cotti, puoi frullarne una parte per dare cremosità alla zuppa, mantenendo però interi alcuni fagioli, la quantità dipende dal tuo gusto.

Quando aggiungi la pasta, fai attenzione ai tempi di cottura: la pasta tende ad assorbire molta acqua, quindi è importante aggiungerla solo verso la fine della cottura e mescolarla bene per evitare che si attacchi.

Un buon olio extravergine d'oliva e un pizzico di pepe nero aggiunti a crudo completano il piatto, rendendolo ancora più saporito.

CONSERVAZIONE

La pasta e fagioli può essere conservata in frigorifero per 2-3 giorni, in un contenitore ermetico. Durante il riposo, la pasta tenderà ad assorbire il brodo, quindi quando la riscaldi, potresti dover aggiungere un po' di acqua o brodo per riportarla alla giusta consistenza.

Se preferisci, puoi preparare una grande quantità di fagioli e congelarli separatamente dalla pasta. In questo modo, potrai semplicemente cuocere la pasta al momento e aggiungerla ai fagioli scongelati, ottenendo una pasta e fagioli sempre a disposizione.

Evita di congelare il piatto con la pasta già cotta, poiché la consistenza della pasta potrebbe risultare molle dopo lo scongelamento.