

PRIMI PIATTI

Pasta e fagioli alla napoletana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **pasta e fagioli alla napoletana** ha origini antiche e una storia che risale alla cucina povera del **Sud Italia**, questa ricetta è nata come **un'idea semplice e nutriente** per utilizzare gli ingredienti più facilmente a disposizione nelle dispense, ovvero i legumi che in alcuni casi erano una vera e propria benedizione per superare il freddo dell'inverno.

Nel corso del tempo, la ricetta è stata **modificata e arricchita** con l'aggiunta di ingredienti come ad esempio pomodori, cipolle, aglio ed erbe aromatiche. Oggi, la **pasta e fagioli** è diventata **una delle zuppe più famose e amate in tutta Italia**, e spesso si trova nei menù di ristoranti e trattorie.

Seguendo la nostra **ricetta con passo passo** potrai

gustare una pasta e fagioli alla napoletana
gustosissima!

INGREDIENTI

PASTA MISTA 300 gr

FAGIOLI BIANCHI 400 gr

POMODORI PELATI 100 gr

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaino da tè

SEDANO 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

ORIGANO SECCO

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per cucinare una buona pasta e fagioli alla napoletana devi lessare i fagioli dopo averli lasciati in ammollo per una notte in acqua.

Lava e taglia a pezzi una costa di sedano e soffriggila in un tegame con uno spicchio d'aglio in abbondante olio.





- 2 Una volta dorato l'aglio, togliilo dal tegame, unisci un pezzetto di peperoncino, la polpa ed il concentrato di pomodoro, se serve diluiscilo con pochissima acqua.





3 Fai cuocere il sugo a fuoco basso per circa 5 minuti, quindi regola di sale ed insaporisci con il pepe.

Prendi un mestolo di fagioli, precedentemente lessati, passali in un passaverdure e uniscili al tegame con il sugo e un mestolo della loro acqua di cottura, fai cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.





4 Aggiungi al sugo anche i fagioli interi con un po' della loro acqua di cottura.



5 A questo punto versa nella pentola la pasta mista con un bel pizzico di origano e mescola con un cucchiaio, fai cuocere per il tempo indicato sulla confezione e tieni la cottura piuttosto al dente.

Quando la pasta sarà cotta, spengi il fuoco e fai riposare per cinque minuti.





6 Servi ben calda in ciotole singole.



CONSIGLI E CURIOSITÀ

La pasta e fagioli alla napoletana è un piatto della tradizione partenopea, economico e molto nutriente, perfetto per una buona e calda cena in famiglia.

I fagioli sono un ottimo alimento in quanto ricchi di proteine, ferro e fibre, abbinati con la pasta diventano un piatto unico.

Quali fagioli è preferibile usare?

Per realizzare questo piatto di pasta e fagioli alla napoletana sarebbe perfetto utilizzare i fagioli freschi che si trovano nel periodo estivo, ma va benissimo usare anche quelli bianchi secchi in scatola o i borlotti.

Posso utilizzare i fagioli già lessi in barattolo?

Certo, se non hai tempo o modo di metterli in ammollo puoi usare quelli in scatola che sono comodissimi, dovendo scegliere ti consiglio di preferire quelli cotti al vapore.