

ANTIPASTI E SNACK

## Vignarola alla Romana Senza Guanciale: la Ricetta Leggera

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO:

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



Se cerchi il sapore autentico della primavera, sei nel posto giusto. Quando la terra si risveglia, porta in tavola un trionfo di freschezza, profumi e colori tipici della campagna laziale. Oggi ti porto alla scoperta di un piatto straordinario: la **Vignarola alla romana ricetta originale senza guanciale**, una versione leggera, genuina e naturalmente **vignarola vegetariana** che esalta al massimo il sapore delle verdure appena colte.

Questo celebre **contorno primaverile romano** nasce storicamente come un piatto povero della tradizione contadina, preparato con ciò che veniva

## INGREDIENTI PER FARE LA VIGNAROLA ALLA ROMANA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

CIPOLLOTTI 2

CARCIOFI 4

FAVE 500 gr

PISELLI 500 gr

LATTUGA ROMANA cespo - 1

VINO BIANCO 70 gr

SALE

raccolto direttamente al ritorno dal lavoro nei campi. A differenza di altre varianti moderne, questa **ricetta vignarola laziale della tradizione** non copre la dolcezza degli ingredienti con i grassi animali, rivelandosi un'opzione light ma ricca di gusto. Se ami i sapori puliti e storici di questa stagione, nel nostro ricettario devi assolutamente provare anche i classici [Carciofi alla romana](#) oppure i ricchi [Carciofi in fricassea](#).

Ma qual è il vero segreto su **come cucinare la vignarola romana** a regola d'arte? Tutto sta nella cottura separata e progressiva degli ingredienti in padella, che permette di mantenere i colori brillanti e le consistenze perfette delle verdure. Prepariamo insieme questa ricca **vignarola con carciofi fave e piselli** freschi, un connubio perfetto che ti farà innamorare al primo assaggio.

Se dopo aver cucinato questo piatto ti avanzano degli ingredienti freschi, non sprecarli! Puoi riutilizzare le fave per un cremoso [Hummus di fave](#) o per delle sfiziose [Polpette di fave](#). Se invece ti avanzano i legumi verdi, sperimenta una calda [Vellutata di piselli](#) o i più semplici [Piselli in padella](#) per i tuoi prossimi menu primaverili!

## COME SI FA LA VIGNAROLA PASSO PASSO

**1** Inizia sgranando i **piselli** e le **fave**, poi tienili da parte.

Prendi i **cipollotti** e tagliali a rondelle, poi riduci la **lattuga romana** a striscioline.

Infine, **lava benissimo** sia la lattuga che i cipollotti sotto l'acqua corrente per eliminare ogni minimo residuo di terra.





**2** Passa ora ai **carciofi**: taglia i gambi ed elimina le punte con un taglio netto, poi scarta le foglie esterne più dure. Pela il gambo rimasto, taglia il carciofo a metà e rimuovi la barbetta interna se presente.

Riduci i carciofi a fettine sottili e immergili subito in **acqua acidulata** per evitare che si anneriscano.

In una padella capiente versa l'**olio evo**, aggiungi i cipollotti a rondelle e lasciali **imbiondire per qualche minuto**. Unisci i carciofi e falli cuocere a fiamma media per **10 minuti**.





**3** Aggiungi le **fave** in padella e lascia cuocere per **5 minuti**.

Unisci anche i **piselli** e prosegui la cottura per altri **5 minuti**, mescolando delicatamente per amalgamare i sapori.

A questo punto, aggiungi la **lattuga romana** e fai andare il tutto per ancora **4-5 minuti**.

Infine, alza leggermente la fiamma e **sfuma con il vino bianco**, lasciando evaporare completamente l'alcol.





4 Ora aggiusta di sale, mescola con cura, poi copri con il coperchio e lascia cuocere a fuoco

dolce per almeno **10 minuti**.

Passato questo tempo, toglì il coperchio e prolunga la cottura per **altri 5 minuti**, così da far evaporare l'acqua in eccesso e far restringere il fondo di cottura.

La tua vignarola è pronta! Portala in tavola ben calda e **servi con crostoni o pane abbrustolito** per completare il piatto al meglio.



## COME CONSERVARE LA VIGNAROLA ALLA ROMANA

Se ti avanza della vignarola, non ti preoccupare: puoi conservarla in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per **2-3 giorni** al massimo.

Il vero segreto di questo piatto? Consumato **il giorno dopo è ancora più buono!** Il riposo ravvicinato permette infatti a tutti i profumi e ai succhi delle verdure di amalgamarsi alla perfezione. Ti basterà riscaldarla per pochi minuti in padella con un filo d'olio evo a crudo prima di portarla in tavola.

**Si può congelare la vignarola?** Te lo sconsiglio. La lattuga romana e la consistenza delicata dei legumi freschi perderebbero la loro croccantezza ideale una volta scongelati, diventando troppo molli e acquosi. Molto meglio gustarla freschissima!