

Minestra di cannellini alla salvia

Se vi piace il sapore della salvia, con il suo aroma persistente e delicato, questa **minestra di cannellini alla salvia** fa per voi. La prima volta preparatela come vi suggerisco in ricetta, la seconda volta se volete dosate la quantità di salvia secondo il vostro gusto personale: di meno per un aroma più delicato, di più per sentirlo più intenso e avvolgente. A ognuno il suo ;-)

La **minestra di cannellini alla salvia** è ottima appena preparata, dopo un breve riposo necessario a farla intiepidire. Se avanza si conserva ottimamente in frigorifero per un giorno. Scaldarla brevemente prima di gustarla. Se volete, al posto della pasta si può usare un cereale, come il farro, il riso o l'orzo. Ottima anche con un misto in cui mettere un po' di quinoa.

Per la preparazione di questa ricetta potete utilizzare fagioli cannellini cotti in casa a partire dal prodotto secco, oppure i fagioli in scatola o sotto vetro. Ottimi quelli cotti a vapore.



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **495Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**

INGREDIENTI

Per il pesto di salvia

- 10 g di pinoli
- 12 foglie di salvia
- 10 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 pizzico di sale grosso
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Per completare la preparazione

- 250 g di Fagioli cannellini già cotti (peso sgocciolato)
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Maggiorana
- Sale
- 80 g di pasta tipo tubetti piccoli
- 10 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Mettere i pinoli in un padellino antiaderente senza nessun condimento e portarlo su fiamma vivace.
- Far tostare i pinoli fintanto che non avranno assunto un bel colore ambrato. Attenzione a non farli bruciare perchè diventerebbero amari. Metterli in una ciotolina.
- Lavare le foglie di salvia, asciugarle con carta da cucina ed eliminare la nervatura centrale.
- Mettere in un frullatore le foglie di salvia, il Parmigiano grattugiato, il sale grosso, l'olio e frullare a velocità medio-bassa fintanto che non è tutto ben sminuzzato e omogeneo. Coprire e tenere da parte.
- Sgocciolare i fagioli e passarne la metà al passaverdure.
- Pelare l'aglio e la cipolla e tritare tutto finemente. Io di solito uso il lato fine di una grattugia 4 lati.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra far soffriggere il trito nell'olio a fiamma media, fintanto che non assume un aspetto dorato. Unire un cucchiaio di brodo e proseguire la cottura per 4-5 minuti.
- Aggiungere un mestolo di brodo, mescolare, unire i fagioli interi, un pizzico maggiorana e lasciare insaporire qualche minuto a fiamma vivace.
- Stemperare i fagioli passati con mezzo mestolo di brodo e versare il composto nella pentola. Girare e lasciare insaporire qualche minuto.
- Versare quasi tutto il brodo e portare ad ebollizione. Regolare di sale.
- Buttare la pasta e cuocere mescolando spesso con un cucchiaio di legno, secondo il tempo di cottura del formato scelto. Aggiungere qualche mestolo di brodo se la minestra tende ad asciugarsi troppo.
- Spegnere il fuoco e unire il Parmigiano Reggiano, mescolando.

VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare un formaggio da grattugia con caglio vegetale al posto del Parmigiano Reggiano, come ad esempio il Verdiano.

- Unire il pesto di salvia, una generosa macinata di pepe e mescolare bene.
- Lasciare intiepidire 5 minuti con il coperchio e servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.