

Pasta carote e piselli

La **pasta carote e piselli** è un primo piatto tipicamente primaverile preparato con le verdure che in questa stagione esprimono al meglio il loro sapore e la loro dolcezza: le carote e i piselli.

Per la preparazione della **pasta carote e piselli** utilizzare delle carote piccoline e dalla forma affusolata, così non si romperanno durante la cottura. Preferire piselli piccolini ed utilizzare un brodo vegetale molto leggero, perchè il sapore delle verdure è delicato e non deve essere coperto.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **370Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 80 g di carote
- 80 g di piselli (peso sgranato)
- 1 scalogno
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 50 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare bene le carote sotto acqua fresca corrente, pelarle con il pelapatate per eliminare lo strato più esterno, quindi affettarle nello spessore di 3-4 millimetri.
- Sgranare i piselli.
- Pulire lo scalogno eliminando lo strato esterno e tritarlo molto finemente.
- Lavare l'erba cipollina e affettarla con il coltello nello spessore di 2-3 millimetri.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, lo scalogno tritato, quindi portarla sul fuoco e farlo dolcemente dorare. Unire appena inizia a sfrigolare un po' di brodo.
- Alzare la fiamma, aggiungere i piselli e mescolare. Aggiungere anche le carote, sempre mescolando.
- Unire il restante brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere le verdure per una decina di minuti a fiamma media con il coperchio.
- Trascorso il tempo indicato verificare la cottura dei piselli che devono essere morbidi, ma non disfarsi. Se fossero ancora duri prosegui di poco la cottura. Regolare di sale, spegnere e mettere il coperchio.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Unire l'erba cipollina tritata e saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Linguine, spaghetti, pasta lunga in genere.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Questa pasta è ottima anche fredda, ma occorre utilizzare un formato di pasta corto. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!