

Pasta ceci e cannellini

La **pasta ceci e cannellini** è una zuppa molto saporita, che si può preparare un po' in tutte le stagioni, ma è la classica minestra ottima in autunno e in inverno, da gustare bella calda con crostini di pane.

La **pasta ceci e cannellini** si può preparare sia con ceci e cannellini lessati in casa, sia con legumi acquistati già pronti, meglio se cotti a vapore e di ottima qualità. Se sono conservati nelle scatole di latta sciacquarli brevemente prima dell'utilizzo. Per un sapore più intenso e corposo, unire a fine cottura una manciata di Parmigiano Reggiano e mescolare bene prima di far intiepidire.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 125 g di **ceci** già cotti (peso sgocciolato)
- 125 g di **Fagioli cannellini** già cotti (peso sgocciolato)
- 1 **cipolla bionda** di piccole dimensioni
- 1 l di **Brodo vegetale**
- 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**
- **Sale**
- **Origano**
- 4 foglie di **salvia**
- 120 g di **pasta**
- **Pepe** nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Scolare i ceci e i fagioli e passarne la metà al passaverdure.
- Pelare la cipolla e tritarla molto finemente, quasi a ridurla in crema.
- Scaldare il brodo vegetale.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e la cipolla tritata. Portarla sul fuoco e farla dorare dolcemente per 4-5 minuti, aggiungendo un pizzico di sale ed un paio di cucchiai di brodo vegetale appena comincia a sfrigolare.
- Aggiungere un mestolo di brodo, mescolare, unire i ceci e i fagioli interi, un pizzico di origano, le foglie di salvia ben lavate e spezzettate e lasciare insaporire qualche minuto a fiamma vivace.
- Stemperare i ceci e 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. Tenerla piuttosto liquida perchè a fine cottura tenderà ad addensarsi.
- Spegnerne il fuoco, regolare di sale e profumare con una macinata di pepe.
- 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.



I consigli di Barbara

Io preparo spesso questa minestra per consumare tutti gli avanzi di pasta all'uovo che rimangono in dispensa. Provvedo a spezzettare eventuali tagliolini o tagliatelle, e mischio anche formati diversi come maltagliati e pastina. L'importante è buttare la pasta nella pentola rispettando i vari tempi di cottura, in modo che alla fine risulti tutta al dente.