

Pasta alla contadina

La **pasta alla contadina** è un primo piatto preparato con ortaggi semplici come i broccoli, che si sposano benissimo con i ceci e il colore e il sapore del pomodoro.

La **pasta alla contadina** è ottima piccante, ma se non vi piace il peperoncino lo potete omettere, sarà comunque molto buona.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **435Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di broccoli
- 50 g di ceci già cotti
- 2 pomodori pelati
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Timo
- Origano
- 2 foglie di salvia
- Sale
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino di piccole dimensioni
- Pepe nero macinato al momento
- 140 g di pasta
- 20 g di scamorza affumicata grattugiata grossolanamente

PREPARAZIONE

- Lavare e pulire i broccoli e staccare le cimette dal torsolo. Cuocerle per 10 minuti a vapore, oppure lessarle per 5 minuti in abbondante acqua salata e scolarle accuratamente per non romperle. Separare la parte terminale delle cimette per ottenere fiorellini piuttosto piccoli (un centimetro circa di grandezza).
- Se si utilizzano ceci in scatola o in vasetto sciacquarli brevemente sotto acqua corrente e metterli in un colino. Se li avete cotti in casa scolateli bene.
- Scolare i pomodori dal loro liquido e tagliarli a pezzettini.
- Pelare lo scalogno e tritarlo molto finemente. Farlo dorare in una padella con metà olio, quindi unire i ceci, una manciata di timo, una di origano e le foglie di salvia spezzettate.
- Mescolare bene, cuocere per un paio di minuti a fiamma media, quindi unire il pomodoro. Amalgamare, unire qualche cucchiaino del succo di pomodoro in cui sono stati conservati i pelati, abbassare il fuoco e cuocere per 10 minuti, coperto, girando di tanto in tanto. Salare a fine cottura.
- In una padellina far dorare l'aglio spellato e affettato e il peperoncino spezzettato nel restante olio, quindi unire i broccoli. Saltarli a fiamma vivace per qualche minuto, unire una manciata di pepe e regolare di sale.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella dei ceci e accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente. Unire i broccoli e mescolare bene.
- Servire immediatamente decorando con la scamorza grattugiata grossolanamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Conchigliette, mezze penne, gramigna.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere la provola!