

# 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!