

Pasta e fagioli dall'occhio

La **pasta e fagioli dall'occhio** è una minestra a base di fagioli dall'occhio, una varietà molto particolare così chiamata per la presenza della tipica macchia nera sul seme bianco crema. I fagioli dall'occhio hanno un sapore molto caratteristico e particolare, veramente buono.

La **pasta e fagioli dall'occhio** 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.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di fagioli dall'occhio
- 1 spicchio di aglio
- 1 costa di sedano
- Sale
- 100 g di pasta piccola, tipo tubetti
- 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Pepe nero macinato al momento
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- La preparazione di questa ricetta inizia 12 ore prima, quando bisogna mettere i fagioli in ammollo in abbondante acqua fresca.
- Terminato l'ammollo scolare i fagioli, sciacquarli e metterli in una capace pentola assieme all'aglio spellato. Preferire spicchi di grande dimensione, così potranno essere eliminati facilmente a fine cottura.
- Lavare il sedano e tagliarlo a bastoncini da cui ricavare dei cubetti di un centimetro circa di lato.
- Unire il sedano ai fagioli e aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire tutti i fagioli per almeno quattro dita.
- Coprire, mettere sul fuoco e cuocere per 1 ora dall'inizio del bollore. Tenere la pentola semicoperta, la fiamma bassa e girare di tanto in tanto. Se l'acqua messa non è abbastanza aggiungerne altra, ma che sia molto calda. Se si interrompe la cottura, infatti, le bucce diventeranno dure. A 10 minuti dalla fine della cottura eliminare l'aglio e unire un pizzico abbondante di sale.
- Trascorso il tempo indicato alzare la fiamma e quando il bollore sarà piuttosto vivace unire la pasta.
- Cuocere mescolando spesso con un cucchiaino di legno, secondo il tempo di cottura del formato scelto. Aggiungere qualche mestolo di acqua o brodo vegetale bollente se la minestra tende ad asciugarsi troppo. Verso fine cottura assaggiare e regolare di sale.
- Spegner il fuoco, mantecare con il Parmigiano, profumare con una macinata di pepe e un filo d'olio a crudo.
- Lasciare intiepidire 5 minuti con il coperchio e servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per un sapore più corposo, durante la cottura della **pasta e fagioli dall'occhio** aggiungere nella pentola una fetta di prosciutto crudo piuttosto spessa, oppure una crosta di Parmigiano, da togliere poco prima del termine della cottura.



VARIANTE VEGAN

Omettere il Parmigiano Reggiano. I vegetariani possono invece sostituirlo con un formaggio da grattugia vegetariano.