

Pasta e fagioli

La **pasta e fagioli** preparata secondo questa ricetta è molto veloce e semplificata, adatta alla cucina di tutti i giorni. Se si utilizzano fagioli in scatola preferire quelli cotti a vapore e sciacquarli prima dell'utilizzo. Ottimi quelli conservati sotto vetro. Per una preparazione più classica partendo dai fagioli freschi, oppure secchi ammollati, preferire la ricetta "[pasta con i fagioli freschi](#)".

Per un sapore più corposo, durante la cottura della **pasta e fagioli** aggiungere nella pentola una fetta di prosciutto crudo piuttosto spessa, oppure un pezzo di cotenna di prosciutto, da togliere prima di servire.

La **pasta e fagioli** è un ottimo piatto unico, sano e nutrizionalmente completo, che abbina i cereali e i legumi con gusto e leggerezza.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 g di [fagioli borlotti](#) già cotti (peso sgocciolato)
- Mezzo costa di [sedano](#)
- Mezzo [carota](#)
- 1 [scalogno](#)
- 1 l di [Brodo vegetale](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- [Timo](#)
- [Origano](#)
- [Maggiorana](#)
- 4 foglie di [salvia](#)
- [Sale](#)
- 120 g di [pasta](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- [Pepe nero macinato](#) al momento

PREPARAZIONE

- Sgocciolare i fagioli e passarne la metà al passaverdure.
- Tritare molto finemente sedano, carota e scalogno. Io di solito uso il lato fine di una grattugia 4 lati.
- Scaldare il brodo vegetale.
- In una pentola da minestra far soffriggere il trito e l'aglio spellato nell'olio per qualche minuto, a fiamma media, fintanto che non assume un aspetto dorato. Unire un cucchiaino di brodo e proseguire la cottura per 4-5 minuti.
- Aggiungere un mestolo di brodo, mescolare, unire i fagioli interi, un pizzico di timo, origano e maggiorana, la salvia e lasciare insaporire qualche minuto a fiamma vivace.
- Stemperare i fagioli frullati 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 cucchiaino 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.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Spegnerne il fuoco, regolare di sale, profumare con una macinata di pepe ed il prezzemolo tritato.
- Lasciare intiepidire 5 minuti con il coperchio e servire con un filo d'olio a crudo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Maltagliati all'uovo, tubetti

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE



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

I consigli di Barbara

È possibile realizzare la minestra utilizzando diversi tipi di fagioli, ad esempio 125 g di borlotti (migliori per essere passati) e 125 g di fagioli rossi (ottimi da utilizzare interi). Per un sapore più delicato sostituire ai borlotti i cannellini.