

# Pasta e piselli

La **pasta e piselli** è una minestra veramente deliziosa in cui lo scalogno mette in grande risalto il sapore delicato e caratteristico dei piselli. Per la buona riuscita del piatto è fondamentale l'utilizzo di un ottimo brodo vegetale, che dà sapore e struttura al piatto.

La **pasta e piselli** è un piatto tipico dei mesi freddi e primaverili. In primavera si può preparare con i piselli freschi, che sono particolarmente deliziosi, mentre nei restanti mesi dell'anno si possono utilizzare i piselli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

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

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 150 g di piselli (peso sgranato)
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 l di Brodo vegetale
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 100 g di pasta
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

## PREPARAZIONE

- Sgranare i piselli. Se si usano quelli surgelati utilizzarli appena usciti dal freezer.
- Pulire lo scalogno e tritarlo finemente.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e lo scalogno, portarla sul fuoco e farlo dorare a fiamma media.
- Aggiungere i piselli e farli cuocere a fuoco vivo per 2 minuti dalla ripresa del bollore.
- Aggiungere un mestolo di brodo molto caldo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e proseguire la cottura a fuoco moderato per altri 10 minuti coperto.
- Aggiungere il restante brodo tenendone un po' da parte, portare ad ebollizione, regolare di sale e buttare la pasta.
- Cuocerla a seconda del tempo di cottura della pasta scelta. Aggiungere altro brodo se necessario, secondo il gusto personale.
- A fine cottura spegnere, unire il Parmigiano Reggiano, mescolare bene e lasciare riposare un minuto prima di servire.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Tubetti.

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

## AUTORE

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



## VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere il Parmigiano Reggiano.

## I consigli di Barbara

Per un piatto più sostanzioso, terminata la cottura, versare nella pentola un uovo sbattuto e mescolare. Lasciare quindi insaporire un paio di minuti e servire.