

Pasta prosciutto e piselli

La **pasta prosciutto e piselli** è un primo piatto tipicamente primaverile, semplice da preparare, veloce e leggero. Se non si trovano i piselli freschi si possono utilizzare quelli surgelati.

La **pasta prosciutto e piselli** è ottima anche servita come pasta fredda. Vi lascio tutte le istruzioni su come preparare questa variante dopo la ricetta.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 395Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di piselli (peso sgranato)
- 40 g di prosciutto crudo in un'unica fetta o a cubetti
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Se si usano i piselli freschi, sgranarli subito prima di preparare la ricetta. Se si scelgono quelli surgelati si possono utilizzare così, appena tirati fuori dal freezer.
- Tagliare il prosciutto crudo a cubetti.
- Scaldare il brodo.
- Spellare la cipolla e tritarla finemente in una padella con l'olio.
- Portare sul fuoco e far soffriggere la cipolla a fiamma bassa finché non sarà appena dorata, quindi unire un paio di cucchiai di brodo e proseguire la cottura per 4-5 minuti.
- Alzare la fiamma, aggiungere i piselli e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.
- Aggiungere il brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lasciare cuocere a fuoco medio, con coperchio, per 10-12 minuti circa. Il tempo di cottura esatto dipenderà dalla grandezza dei piselli e dalla consistenza della loro buccia. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere altro brodo.
- Trascorso il tempo indicato unire il prosciutto crudo e proseguire la cottura per altri 2-3 minuti.
- A fine cottura togliere il coperchio, alzare la fiamma e far asciugare mescolando continuamente quindi spegnere, regolare di sale e coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con un filo d'olio a crudo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Conchigliette, maccheroni, maniche di frate

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa pasta è ottima anche fredda. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!

