

Piselli con cipolle in padella

I **piselli con cipolle in padella** sono un contorno veloce e saporito, in cui le cipolle bianche mettono bene in risalto il sapore dolce dei piselli.

I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. Per preparare i **piselli con cipolle in padella** tutto l'anno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di piselli (peso sgranato)
- 2 cipolle bianche di piccola dimensione
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sgranare i piselli.
- Pulire le cipolle rimuovendo lo strato esterno di consistenza cartacea e tagliarle a spicchietti sottili.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, le cipolle, portarla sul fuoco e farle dorare su fiamma media.
- 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 15 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.
- Verso fine cottura togliere il coperchio, alzare la fiamma e far asciugare mescolando continuamente.
- Regolare di sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di pesce, uova o formaggi.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se vi sono avanzati dei piselli preparati con questa ricetta potete riutilizzarli come base per un risotto o per preparare un piatto di pasta.