

Piselli e fagiolini in padella

I **piselli e fagiolini in padella** sono un contorno di legumi molto saporito, che viene preparato con i piselli freschi solitamente per un breve periodo fra maggio e giugno, quando cominciano ad arrivare i primi fagiolini e ci sono ancora i piselli.

I **piselli e fagiolini in padella** oltre che un contorno, possono essere un ottimo condimento per la pasta, anche fredda, o un ripieno per una torta salata o una frittata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di piselli (peso sgranato)
- 200 g di fagiolini
- 1 cipollotto
- 250 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sgranare i piselli.
- Lavare i fagiolini, spuntarli, e tagliarli a pezzettini di un paio di centimetri eliminando il filamento posto sul dorso.
- Lavare il cipollotto, rimuovere le radichette ed affettare la parte bianca.
- Scaldare il brodo.
- In una padella far rosolare il cipollotto nell'olio. Quando è ben dorato aggiungere piselli e fagiolini e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Salare, pepare, aggiungere un mestolo di brodo e cuocere coperto per 15-20 minuti circa a fiamma media, girando di frequente e scoperchiando negli ultimi minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo.
- Spegnere il fuoco, regolare di sale e pepe, lasciare riposare un paio di minuti e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, pesce e uova.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se avanza questo contorno è ottimo anche freddo. Si conserva per un giorno in frigorifero, ben coperto, ma prima di gustarlo lasciarlo almeno mezz'ora a temperatura ambiente.