

Piselli lessati

Questa ricetta di base serve per capire come **lessare i piselli**, o **bollire i piselli**: è la stessa preparazione. Una volta lessati potranno essere poi utilizzati in varie preparazioni: frullati, uniti in torte salate, minestre, zuppe, secondi piatti a piacere.

La **lessatura** si può applicare sia per i **piselli freschi**, sia per quelli **surgelati**. Quelli freschi vanno prima puliti, quelli surgelati richiedono qualche accorgimento che troverete indicato nella preparazione.

La ricetta base prevede di utilizzare 100 grammi di piselli (peso sgranato), la dose media per persona. Naturalmente adattatela per la quantità che vi è necessaria.

INFORMAZIONI

- **1** persone
- **52Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di piselli (peso sgranato)

PREPARAZIONE

- Se utilizzate i piselli freschi, vanno innanzitutto sgranati. Per farlo è sufficiente aprire il baccello e passare con un dito sopra i piselli per staccarli. Bisogna fare questa operazione solo poco prima di prepararli perchè le bucce, a contatto con l'aria, tendono ad indurire.
- Durante l'operazione scartare baccelli non integri, ammuffiti o con zone marce.
- I piselli sgranati non richiedono di essere lavati, dentro il baccello sono rimasti protetti da sporco e intemperie.
- Portare a bollore abbastanza acqua per lessare comodamente i piselli, quindi salarla. La dose giusta di sale è di 10 grammi per ogni litro d'acqua. Troverete che molte ricette dicono di non salare l'acqua perchè le bucce diventano dure. Questo è vero per la maggior parte dei legumi (come ad esempio i fagioli), ma non per i piselli perchè il tempo di cottura è davvero brevissimo.
- Buttare i piselli nella pentola e farli lessare senza coperchio. In questo modo manterranno un colore verde vivace. Se state lessando piselli surgelati, vanno buttati direttamente in pentola appena tirati fuori dal freezer.
- Il tempo di cottura è di 2 minuti per una consistenza molto al dente, 5 minuti per una cottura completa. Se state lessando piselli surgelati, calcolate il tempo dalla ripresa del bollore.
- Trascorso il tempo di cottura vanno scolati, quindi utilizzati secondo preparazione. Se volete che rimangano molto verdi e che raffreddino velocemente si possono passare sotto un getto di acqua fredda corrente.
- I piselli più grandi possono essere spellati, sia a scopo decorativo, sia per togliere bucce troppo spesse. Per spellarli basta inciderli con la punta di un coltellino affilato e la buccia verrà via molto facilmente e si separeranno a metà.
- Se li volete congelare, allora basta lessarli per 1-2 minuti. Una volta scolati e raffreddati sotto acqua fredda vanno asciugati tamponandoli con uno strofinaccio pulito, imbustati e congelati. Si conservano per 6 mesi.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se volete esaltare il sapore dei piselli, aggiungete un pizzico di zucchero mentre li lessate.

