

Piselli in padella

I **piselli in padella** sono un contorno a base di piselli molto semplice da preparare, da gustare semplicemente così oppure da utilizzare come base per la preparazione di sughi e condimenti.

I **piselli in padella** sono ottimi in primavera, quando ci sono i piselli freschi da sgranare, ma si possono preparare tutto l'anno utilizzando i piselli surgelati. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato. Attenzione però al tempo di cottura, che di solito è più breve. Potrebbe inoltre occorrere meno brodo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **165Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di piselli (peso sgranato)
- 250 ml di Brodo vegetale
- 0,5 cipolla bianca
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

- Sgranare i piselli.
- 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 si sarà ben dorata.
- Alzare la fiamma, aggiungere i piselli e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.
- Aggiungere il sale, una macinata di pepe, mescolare, unire del brodo vegetale tanto quanto ne servirà a coprire i piselli 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 carne, pesce, uova, formaggio.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per un sapore più corposo, al posto dell'olio utilizzare il burro. Ne serviranno 10 grammi per ogni cucchiaio d'olio. Metterlo in padella, farlo sciogliere, quindi aggiungere la cipolla e procedere con la ricetta.

A metà cottura è possibile aggiungere dadini di prosciutto cotto, crudo, oppure speck, che daranno più sostanza al contorno.

