

Piselli al prosciutto

I **piselli al prosciutto** sono un contorno semplice da preparare, saporito, che ben si sposa con tantissimi piatti. Per questo sono molto diffusi e preparati in tante regioni in Italia, ma anche all'estero.

Per la preparazione dei **piselli al prosciutto** si possono usare i piselli freschi, oppure quelli surgelati. I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. I piselli surgelati si trovano tutto l'anno e, se di buona qualità, danno comunque ottimi risultati. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

I **piselli al prosciutto**, oltre che come contorno, sono ottimi anche per condire la pasta o come ripieno di torte salate o crepes.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di piselli (peso sgranato)
- 30 g di prosciutto crudo in un'unica fetta
- 500 ml di Brodo vegetale
- 1 cipolla bianca
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Se si usano i piselli freschi sgranarli, ma solo poco prima di utilizzarli, altrimenti la buccia diventa dura. Se si usano i piselli surgelati utilizzarli 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 si sarà ben dorata.
- Alzare la fiamma, aggiungere i piselli e cuocere per uno o due minuti a fiamma vivace.
- Aggiungere del brodo vegetale tanto quanto ne servirà a coprire i piselli, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lasciare cuocere a fuoco medio, con coperchio, per 10-12 minuti. 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 5 minuti.
- A fine cottura togliere il coperchio, alzare la fiamma e far asciugare mescolando continuamente.
- Regolare di sale e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per esaltare il sapore dei piselli, unire una puntina appena di zucchero verso fine cottura, quando si fa asciugare il fondo.

