

Pasta cipolle e piselli

La **pasta cipolle e piselli** è un primo piatto asciutto in cui la cipolla esalta il sapore dolce e aromatico dei piselli. I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi, ma per preparare questa ricetta tutto l'anno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

La **pasta cipolle e piselli** è un primo piatto molto leggero, adatto anche alle diete ipocaloriche, ma così buono da poter essere gustato anche in compagnia seguito da un secondo con contorno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **370Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cipolla bianca
- 100 g di piselli (peso netto sgranato)
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Pulire la cipolla, affettarla nello spessore di mezzo centimetro circa e tagliare ogni fetta in quattro parti.
- Sgranare i piselli. Se si utilizzano quelli surgelati vanno bene così come sono, appena tirati fuori dal freezer.
- Scaldare il brodo.
- In una padella mettere l'olio, le cipolle, portarla sul fuoco e far dorare a fiamma media.
- Unire i piselli, farli rosolare per un paio di minuti, quindi unire il brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e far cuocere a fiamma medio-bassa, coperto, per 10-15 minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere altro brodo o acqua calda.
- A fine cottura assaggiare, regolare di sale, spegnere il fuoco e tenere coperto.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Farfalle, conchigliette, caserecce, sedanini.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa pasta è ottima anche fredda. In tal caso lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!

