

# Pasta cotto e piselli

La **pasta cotto e piselli** è un primo piatto che unisce il sapore dolce dei piselli con quello del prosciutto cotto, che ben si armonizza senza che i due si sovrastino. E' un primo piatto ben bilanciato dal punto di vista calorico, adatto anche come piatto unico.

I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. Per preparare la **pasta cotto e piselli** tutto l'anno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 80 g di piselli (peso netto sgranato)
- 40 g di prosciutto cotto in un'unica fetta oppure a cubetti
- 200 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 e tritarla finemente.
- Sgranare i piselli.
- Ridurre il prosciutto cotto a cubetti.
- Scaldare il brodo.
- In una padella mettere l'olio, la cipolla, portarla sul fuoco e farla dorare a fiamma media. Unire un paio di cucchiai di brodo vegetale e cuocere per 5 minuti.
- Alzare la fiamma, unire i piselli e farli rosolare per un paio di minuti, quindi unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e far cuocere a fiamma media coperto per 12-15 minuti, a seconda della grandezza dei piselli. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere altro brodo.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma per far asciugare il fondo di cottura, unire il prosciutto cotto, mescolare e cuocere per un paio di minuti, quindi assaggiare e regolare eventualmente di sale.
- 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

Caserecce, farfalle, fusilli.

## 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!

