

# Pasta con i fagioli freschi

La **pasta con i fagioli freschi** è una classica pasta e fagioli preparata a fine estate, quando si trovano i fagioli freschi da sgranare. E' leggera e saporita, adatta alla cucina di tutti i giorni.

La **pasta con i fagioli freschi** è un ottimo piatto unico, in cui si abbinano cereali e legumi. Si gusta in genere calda, ma è ottima anche tiepida. Per un sapore più corposo mantecare a fine cottura con una grattugiata di Parmigiano Reggiano.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 500 g di fagioli freschi (peso lordo)
- 2 spicchi di aglio
- 4 foglie di salvia
- Sale
- 1 costa di sedano
- 1 carota di piccole dimensioni
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 g di pasta
- 4 rametti di prezzemolo
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Sgranare i fagioli e metterli in una capace pentola assieme ad aglio e salvia. Aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basta a coprire tutti i fagioli per almeno quattro dita. Meglio essere abbondanti piuttosto che scarsi perchè devono sempre essere immersi durante la cottura.
- Coprire, mettere sul fuoco e cuocere per 1 ora dall'inizio del bollore. Tenere la pentola coperta, la fiamma bassa e girare di tanto in tanto. Se l'acqua messa non è abbastanza aggiungerne altra, ma che sia molto calda. Se si interrompe la cottura, infatti, le bucce diventeranno dure.
- A 10 minuti dalla fine del tempo indicato unire un pizzico generoso di sale grosso e ultimare la cottura.
- Passata l'ora, assaggiare acqua di cottura e fagioli. Devono essere ben cotti e saporiti. Proseguire se non fossero morbidi e valutare se regolare di sale.
- Scolare i fagioli conservando il liquido di cottura. Eliminare l'aglio.
- Mettere metà fagioli da parte e passare gli altri nel passaverdure aiutandosi con qualche mestolo di acqua di cottura.
- Mettere l'acqua di cottura rimanente in una pentola sul fuoco. Andrà tenuta sempre a leggero bollore.
- Tritare molto finemente sedano, carota e cipolla.
- In una pentola da minestra far soffriggere il trito nell'olio per qualche minuto, a fiamma media, fintanto che non assume un aspetto dorato. Unire un mestolo di acqua di cottura dei fagioli e cuocere per 10 minuti a fiamma bassa.
- Alzare la fiamma, aggiungere i fagioli interi e lasciare insaporire qualche minuto a fiamma vivace.
- Unire i fagioli frullati, metà acqua di cottura dei fagioli, girare e lasciare riprendere il bollore. Regolare di sale.
- Quando ha ripreso il bollore buttare la pasta e cuocere mescolando spesso con un cucchiaino di legno, secondo il tempo di cottura del formato scelto. Aggiungere qualche mestolo di acqua di cottura dei fagioli se la minestra tende ad asciugarsi troppo. Tenerla piuttosto liquida perchè a fine cottura tenderà ad addensarsi.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Spegnerne il fuoco, regolare di sale, profumare con una macinata di pepe ed il prezzemolo tritato.
- Lasciare intiepidire 5 minuti con il coperchio e servire con un filo d'olio a crudo.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Tubetti.

## STAGIONE

Agosto, settembre, ottobre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

È importante sgranare i fagioli solo poco prima di cuocerli, altrimenti la pellicina che li riveste diventa dura. Per lo stesso motivo



non si mette sale in cottura, se non verso la fine, quando ormai la pellicina si è ammorbidita.