

Pasta piselli e peperoni

La **pasta piselli e peperoni** è un primo piatto tipico della tarda primavera, che è ottimo però anche in estate perchè può essere consumato come pasta fredda. Se non si trovano i piselli freschi, vanno benissimo quelli surgelati, che si cucinano allo stesso modo.

La **pasta piselli e peperoni** è un perfetto piatto unico, sano e nutrizionalmente completo, che abbina i cereali e i legumi con gusto e leggerezza.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** 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 peperone rosso di piccole dimensioni
- 150 g di piselli (peso sgranato)
- 1 cipolla rossa di piccole dimensioni
- 200 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare il peperone, rimuovere il torsolo, i semi, le nervature bianche e ridurlo a cubetti.
- Sgranare i piselli. Se si usano quelli surgelati vanno bene appena tirati fuori dal freezer.
- Spellare la cipolla e tritarla finemente.
- Scaldare il brodo vegetale.
- Mettere in una padella l'olio, la cipolla tritata e portarla sul fuoco.
- Far dorare la cipolla dolcemente, quindi unire i peperoni ed i piselli.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e mezzo mestolo di brodo vegetale caldo.
- Far cuocere per 12-15 minuti a fiamma media, coperto, girando di tanto in tanto. Trascorso il tempo di cottura scoperchiare e far asciugare il fondo di cottura. Assaggiare per regolare di sale e valutare la cottura. Se usate i piselli freschi i tempi sono piuttosto variabili.
- Spegner e tenere coperto da parte.
- 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 con una macinata di pepe.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, caserecce, penne.

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!