

Piselli in padella

I **piselli in padella** sono un contorno a base di piselli molto semplice da preparare, da gustare così oppure da utilizzare come base per la preparazione di sughi e condimenti. A metà cottura è possibile aggiungere dadini di prosciutto cotto, crudo, oppure speck, che daranno più sostanza al contorno.

I **piselli in padella** sono ottimi in primavera, quando ci sono i piselli freschi da sgranare, ma si possono preparare tutto l'anno utilizzando i piselli surgelati. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato. Attenzione però al tempo di cottura, che di solito è più breve. Potrebbe inoltre occorrere meno brodo: regolarsi assaggiando :-)



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **165Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di piselli (peso sgranato)
- 250 ml di Brodo vegetale
- 0,5 cipolla bianca
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

- Sgranare i piselli scartando quelli rovinati. È importante farlo solo al momento di cucinarli e non prima, altrimenti la buccia indurirà.
- Scaldare il brodo.
- Pelare la cipolla e tritarla finemente.
- Mettere in una padella l'olio, la cipolla e portarla sul fuoco.
- Soffriggere la cipolla a fiamma bassa finché non si sarà ben dorata unendo un pizzico di sale e mescolando.
- Alzare la fiamma, aggiungere i piselli e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.
- Unire del brodo vegetale, tanto quanto ne servirà a coprire i piselli e lasciare cuocere a fuoco medio, con coperchio, per 15 minuti circa.
- 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.
- Salare e pepare trascorsi i primi 10 minuti di cottura.
- Verso fine cottura togliere il coperchio, alzare la fiamma e far asciugare mescolando continuamente.
- Assaggiare per regolare di sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, pesce, uova, formaggio.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per un sapore più corposo, al posto dell'olio utilizzare il burro. Ne serviranno 10 grammi per ogni cucchiaino d'olio. Metterlo in padella, farlo sciogliere, quindi aggiungere la cipolla e procedere con la ricetta.