

Pasta e fasioi (piatto unico)

Ricetta Veneta

a cura di Fabio Bellotto

INGREDIENTI per 1 persona

- 40 gr pasta di semola
- 30 gr di fagioli secchi di Lamon, in alternativa borlotti
- 30 gr di sedano, carota, cipolla
- 12 gr di parmigiano (1 cucchiaino)
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)



CURIOSITÀ

La ricetta originale prevede di soffriggere il trito di sedano, carota e cipolla, ma usando ingredienti di ottima qualità non è assolutamente necessario fare il soffritto; in stagione è possibile sostituire la carota con la zucca: è gustosissima!

Una buona alternativa alla pasta, del pane raffermo abbrustolito.

Si può preparare il brodo denso di fagioli prima e conservarlo in surgelatore per averlo sempre a disposizione.



VINO CONSIGLIATO

Teroldego rotaliano o Pinot nero

PREPARAZIONE

Mettere i fagioli secchi in abbondante acqua lasciandoli in ammollo per 12 ore.

Tritare sedano, carota, e cipolla, versare il trito in una casseruola e unire i fagioli scolati; coprire il tutto con l'acqua necessaria e portare ad ebollizione a fuoco moderato.

Nell'ultima parte della cottura si può aggiungere rosmarino e salvia a piacere.

Quando i fagioli sono cotti (circa 2 ore, oppure 20 minuti se si usa la pentola a pressione), passare il tutto al setaccio a fori piccoli lasciando qualche fagiolo intero, riversare il passato nella casseruola e riportare ad ebollizione (si dovrà ottenere un brodo piuttosto denso) e salare.

Unire la pasta di semola (pasta mista spezzettata o a scelta) e portare a termine la cottura, mescolando di frequente perché la pasta, cuocendo in un brodo denso, attacca facilmente sul fondo.

Spolverizzare la minestra con parmigiano grattugiato, e servire tiepida con un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 361

Proteine	g 14	Colesterolo	mg 9,10	Fibra	g 6,84
Lipidi	g 14	Ac. grassi saturi	g 3,68	Sodio	mg 480
Glucidi	g 47	Ac. grassi monoinsaturi	g 8,44		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,54		