

3. Pasta e Fagioli a modo mio



INGREDIENTI:

250 g fagioli Biologici in barattolo
½ cipolla
1 spicchio di aglio
1 gambo di sedano
1 carota
150 g passata di pomodoro
200 g di patate
60-70 g di ditalini integrali di farro o altro cereale

N.B.: Ti serviranno anche: sale, pepe, olio e rosmarino



PROCEDIMENTO:

In un tegame a freddo aggiungiamo cipolla, aglio, sedano e carota, il tutto tagliato a tocchetti. Soffriggiamo leggermente e aggiungiamo la passata di pomodori e un rametto di rosmarino, che faremo insaporire e fuoco dolce per circa 10 min. Uniamo metà dei fagioli e le patate tagliate a tocchetti. Lasciamo sul fuoco il tutto fino a che le patate non risulteranno morbide. Frulliamo il tutto con il minipimer ed arricchiamo il composto con la restante metà dei fagioli e aggiustiamo di sale e pepe. Alla crema ottenuta aggiungiamo i ditalini. Portiamo a cottura la pasta allungando il preparato con acqua o brodo vegetale, avendo cura di girare spesso per evitare che la pasta si attacchi alla padella. Raggiunta la cottura serviamo con rosmarino fresco, un giro di olio evo e una grattata di parmigiano.



CONSIGLI:

Piatto unico e completo, da accompagnare ad una insalatina fresca di stagione o insalata di vacolo capuccio con aggiunta di semi oleosi o ancora insalata fresca di cavolo rosso e una fetta di pane di segale arrosto.