

PASTA E FAGIOLI

- **Ingredienti per 4 persone:** 200 gr di fagioli secchi (borlotti, cannellini o altri), 1 carota, 1 costa di sedano, 2 spicchi d'aglio, 100 gr di pancetta dolce, qualche foglia di salvia, 20 gr d'olio d'oliva, prezzemolo tritato, sale, pepe nero, 100 gr di pasta a scelta. A piacere, olio d'oliva extravergine crudo per servire.
- Lasciate i fagioli a bagno in acqua per circa 12 ore. Per ridurre leggermente il tempo di **ammollo**, potete aggiungere all'acqua 1 cucchiaino di bicarbonato. Cambiate quindi l'acqua e lessateli in acqua salata finché saranno teneri (circa 1 ora, 1 ora 1/2).
- Preparate il **soffritto**: sminuzzate assieme il sedano e la carota dopo averli lavati e sbucciati. Separatamente, sminuzzate gli spicchi d'aglio e tagliate la pancetta a dadini minuti oppure macinatela.
- Soffriggete carota e cipolla in una casseruola con l'olio a fuoco medio. Quando le verdure sono appassite, unite la pancetta, l'aglio e le foglie di salvia lavate e asciugate. Lasciate **soffriggere** per qualche minuto. Passate i 3/4 dei fagioli attraverso un **passaverdure** assieme a circa 1L del loro liquido di cottura e lasciate gli altri interi.
- Aggiungete il puré di fagioli alle verdure e lasciate cuocere per una ventina di minuti a fuoco **basso**, mescolando di tanto in tanto per non far attaccare il fondo. Unite a questo punto anche i fagioli interi.
- Lessate la pasta in acqua salata. Se il liquido della minestra fosse abbastanza brodoso, potete lessarvi direttamente la pasta. Scolate la pasta **al dente** e unitela alla minestra. Unite anche un po' di prezzemolo fresco tritato (anche questo è facoltativo) e lasciate insaporire per 2 minuti prima di servire. Ognuno aggiungerà a proprio piacimento un filo d'olio e pepe nero macinato al momento.

Nota: la **pasta**: a qualcuno piace la pasta fresca all'uovo a pezzi, ad altri la pasta corta (ditalini, conchigliette), altri infine usano spaghetti o bucatini spezzati.

La **minestra**: alcuni preferiscono passare tutti i fagioli, altri invece li lasciano tutti interi. Ci sono anche versioni di pasta e fagioli senza verdure e altre con aggiunta di pomodoro.

RAGU' DI CARNE (TRADIZIONALE)

- Ingredienti per circa 10 porzioni: 250 gr di carne di manzo macinata, 250 gr di salsiccia spellata, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 2 dl di vino rosso, 2 cucchiai d'olio d'oliva, 20 gr di burro, 1 scatola di polpa di pomodori o di pelati (oppure la polpa di 1 kg di pomodori freschi), 50 gr di concentrato di pomodoro, sale, pepe.
- Sbucciate la cipolla e la carota e **sminuzzatele** finemente assieme al sedano. Sminuzzate anche l'aglio ma tenetelo separato.
- Scaldate l'olio in una grande padella a fuoco vivo e **rosolate** le carni, schiacciando ripetutamente con una forchetta per disfare bene i grumi. Lasciate cuocere fino a quando la carne non è più rosata e bagnate con il **vino**. Lasciatelo evaporare quasi del tutto (se in casa avete del vino **bianco** aperto potete usare quello).
- Nel frattempo, scaldate il burro in una casseruola a fondo spesso su fuoco medio. Fate **appassire** il soffritto per circa 10 minuti senza farlo colorire troppo. Unite a questo punto l'aglio e, dopo pochi istanti, la carne con l'eventuale liquido rimasto nella padella.
- Salate, pepate e unite la **polpa** dei pomodori mescolata con due volte il suo volume di acqua (basta riempire due volte la lattina) e il concentrato. Mescolate bene e fate riprendere l'**ebollizione**.
- Abbassate il fuoco al minimo (può essere utile usare uno **spargifiamma** oppure trasferire la casseruola su una piastra elettrica) e lasciate cuocere per circa 1 ora e mezzo, 2 ore: il ragù è pronto quando ha assunto un bel colore ambrato e non ci sono più tracce di acqua nella casseruola.

Nota:

E' ovviamente perfetto per **condire** la pasta fresca (tagliatelle, maltagliati), gli spaghetti e tutti i formati di pasta piuttosto grossi (maccheroni, conchiglioni) e per preparare le lasagne. Provatelo però anche con la polenta, su crostoni di pane o con il riso lessato.

PASTA E CECI

Ingredienti e dosi per 4 persone

- 200 g di ceci
- 250 g di pomodori pelati
- 150 g di pasta tipo tagliatelle all'uovo
- Formaggio grattugiato
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe

Preparazione

Lasciate i ceci a bagno in abbondante acqua tiepida per un'intera notte.

Scolateli, metteteli in una pentola con circa due litri d'acqua salata, portate a ebollizione e cuocete coperto, a fuoco basso, per circa 3 ore.

A metà cottura toglietene tre mestoli, frullateli e poi versate di nuovo nella pentola.

In un tegame insaporite un po' d'olio, l'aglio schiacciato e il rosmarino, quindi aggiungete i pomodori.

Dopo 10 minuti spegnete, eliminate l'aglio e versate questa salsa nella pentola dei ceci.

Mescolate e regolate, se necessario, il sale.

Spezzettate le tagliatelle e cuocetele insieme ai ceci.

A cottura ultimata versate nella zuppiera, conditela con un cucchiaino d'olio, il formaggio grattugiato e il pepe.

PASTA E LENTICCHIE

Ingredienti

- 300 gr. di lenticchie
- 1 costa di sedano
- 2 spicchi di aglio
- 1 cipolla piccola
- 5 pomodori pelati
- olio extra vergine di oliva
- 250 gr. di spaghetti spezzati o ditalini
- pepe
- sale

Preparazione

Mondare e sciacquare le lenticchie, metterle a lessare in una pentola, possibilmente di coccio, col sedano, una cipolla affettata e uno spicchio d'aglio.

In un tegamino soffriggere sei cucchiaini di olio d'oliva con uno spicchio di aglio e i pomodori pelati.

Quando il sughetto è ben ristretto, aggiungere le lenticchie.
Mettere al fuoco una pentola con acqua salata e lessare a mezza cottura gli spaghetti spezzati o i ditalini.
Versarli poi nella pentola delle lenticchie fino ad ultimare la cottura. servire con abbondante pepe nero.

BRODO VEGETALE

INFORMAZIONI

- 6 persone
- **30 Kcal**
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**

INGREDIENTI

- 4 litri d'acqua
- 2 patate
- 2 cipolle bianche
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 4-5 rametti di prezzemolo
- 10 g di sale grosso

PREPARAZIONE

- Lavare le patate sotto acqua fresca corrente e perlarle.
- Sbucciare le cipolle.
- Lavare le carote e tagliare le estremità.
- Lavare le coste di sedano e tagliarle a pezzi.
- Lavare i rametti di prezzemolo.
- Mettere tutte le verdure in una pentola ed, unire il sale.
- Mettere la pentola sul fuoco e portarla a bollore.
- Abbassare il fuoco al minimo e lasciar sobbollire lentamente 45 minuti coperto.
- Trascorso il tempo di cottura spegnere il fuoco, scolare le verdure e filtrare il brodo attraverso un colino a maglie fini.
- Si può utilizzare subito, oppure far raffreddare e conservare in frigorifero, chiuso ermeticamente.

NOTE

- Con le dosi indicate si preparano circa 4 litri di brodo, sufficienti mediamente per 6 persone.
- Le Kcal indicate sono a porzione.
- Il brodo così preparato si conserva per una settimana circa in frigorifero. In alternativa si può congelare. In questo modo si conserva per 3 mesi.
- È possibile riutilizzare le verdure cotte nel brodo, condite con un filo d'olio e sale, come contorno.

- Se non si ha tempo di realizzare il brodo secondo la preparazione di base, è possibile sostituirlo con quello a preparazione rapida. Personalmente consiglio di acquistare il brodo granulare, di utilizzo molto comodo e generalmente costituito da brodo vegetale liofilizzato, facendo attenzione a che sia privo di coloranti, conservanti, grassi idrogenati e glutammato.