



PASTA E FAGIOLI

La pasta e fagioli è un classico della tradizione italiana. Dosi per 2 persone.

2 porzioni

INGREDIENTI

- 1,5 lt di acqua
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- 200 grammi di fagioli borlotti lessati sgocciolati
- 1 spicchio di aglio, 1 cipolla
- 200 grammi di fagioli cannellini lessati sgocciolati
- 100 grammi di pasta corta di semola
- q.b di sale, pepe, rosmarino

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º Portate a bollire 1 litro e mezzo d'acqua e salate. Sciacquate sotto acqua corrente i fagioli cannellini cotti [se confezionati; se li avete cotti voi saltate il risciacquo] e schiacciateli con una forchetta. Tritate la cipolla e rosolatela con un generoso filo d'olio in un'ampia casseruola antiaderente a fondo spesso. Aggiungete 1 bicchiere di passata di pomodoro e cuocete qualche minuto.
- 2º Aggiungete i cannellini schiacciati e mescolate per 2', dopodiché coprite con tutta l'acqua bollente. Buttate subito la pasta nella casseruola, considerando che cuocerà un po' più lentamente rispetto ai minuti indicati nella confezione (qualche minuto in più). Dopo 5 minuti, aggiungete alla zuppa uno spicchio d'aglio spremuto e un rametto di rosmarino ben tritato. Dopo 9 minuti, aggiungete tutti i fagioli borlotti cotti sciaccinati dalla loro acqua di governo.
- 3º A fine cottura della pasta aggiustate di pepe e di peperoncino se piace. Noi abbiamo infornato qualche pomodorino [180° per 10 minuti nella parte alta del forno] per guarnire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (514 g)	% AR
ENERGIA	82 kcal	422 kcal	21 %
PROTEINE	4 g	21 g	43 %
CARBOIDRATI	15 g	75 g	29 %
ZUCCHERI	2 g	11 g	13 %
LIPIDI	0 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	16 g	65 %
SODIO	252 mg	1296 mg	54 %