Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

One pot pasta e fagioli

Altri ingredienti
Per utilizzare gli avanzi di fagioli e ceci cotti
Piatti di pasta
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 4 porzioni:

- ad lib. 1 spicchio d'aglio
- 250 g di funghi champignon freschi
- 250 g di pomodoro ciliegino
- 150 – 200 g di fagioli cotti, ceci o simili (singoli o misti, anche in lattina)
- 2 CT di olio d'oliva
- 400 g di fusilli, penne o simili
- 750 ml di acqua o brodo vegetale
- sale
- pepe
- origano
- formaggio parmigiano
- basilico fresco

Preparazione:

Per preparare un piatto "one pot", viene utilizzata un unica pentola. Sbucciate l'aglio e tagliatelo a fettine sottili. Pulite i funghi, tagliando a metà quelli più grandi, e poi affettateli. Lavate e tagliate a metà i pomodori. Sciacquate i fagioli in un setaccio sotto l'acqua corrente e scolateli bene. Soffriggete brevemente l'aglio, i funghi e i pomodori in una pentola sufficientemente grande con dell'olio d'oliva. Aggiungete la pasta, deglassate con acqua o brodo vegetale, condite con sale, pepe e origano. Portate gli ingredienti nella pen- tola a ebollizione, e cuocete a fuoco lento per ca. 5 minuti senza coperchio. Mescolate spesso. Aggiungete i fagioli e continuate a cuocere (e mescolare) fino a quando la pasta non sarà al dente, aggiungendo eventualmente un po' di acqua o brodo vegetale per terminare la cottura. A cottura ultimata, il liquido dovrebbe essersi assorbito quasi completamente. Infine, impiattate, grattugiate il parmigiano, lavate le foglie di basilico e aggiungeteli nei piatti.

Tempo di preparazione: ca. 20 – 25 minuti.
Variazione vegana: per la pasta vegana, rinunciate al parmigiano.