




# Farfalle con piselli

🕒 20 min



## Procedimento:

- ➊ Cuocere i piselli in acqua bollente per qualche minuto e scolarli.
  - ➋ Tritare la cipolla.
  - ➌ Scaldare 1-2 cucchiaini di olio d'oliva in una padella antiaderente e rosolare dolcemente la cipolla.
  - ➍ Aggiungere i piselli e cuocerli a fuoco basso per qualche minuto.
  - ➎ Nel frattempo, cuocere la pasta e usare un mestolo di acqua di cottura della pasta per allungare il sugo con i piselli.
  - ➏  Lavare il prezzemolo.
  - ➐ Tritare il prezzemolo.
  - ➑ Scolare la pasta, unirvi i piselli, il prezzemolo e il pepe. Mescolare e servire.
- 😊 Con i piselli surgelati, lasciarli scongelare e iniziare la ricetta dal punto ➋.

## Ingredienti:

- 250-300 g di pasta formato farfalle
- 250 g di piselli freschi  
(😊 o piselli surgelati)
- 1 cipolla
- ½ mazzetto di prezzemolo
- 1-2 cucchiaini di olio d'oliva
- sale e pepe

x 4 persone



PRIMAVERA

🕒 = tempo di preparazione


😊 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana


Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

 = frutta e verdura

 = carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

 = farinacei

 = latte e latticini