



## Pasta e fagioli (minestra densa)

🕒 1h + 12h per l'ammollo  
↳ 20 min preparazione + 40 min cottura



### Procedimento:



- ❶ Mettere in ammollo i fagioli per 12 ore.
  - ❷ Scolare i fagioli, metterli in una pentola capiente con abbondante acqua fredda e cuocerli per circa 40 minuti (fuoco medio-basso).
  - ❸ Quando i fagioli sono cotti, scolarne la metà e frullarli. Conservare il resto dei fagioli nell'acqua di cottura.
  - ❹ Scaldare l'olio d'oliva in una capiente pentola e fare rosolare dolcemente gli aghi di rosmarino e lo spicchio d'aglio.
  - ❺ Aggiungere 5 cucchiaini di polpa di pomodoro e i fagioli frullati.
  - ❻ Condire con sale e pepe.
  - ❼ Aggiungere il resto dei fagioli con l'acqua di cottura.
  - ❽ Portare ad ebollizione.
  - ❾ Aggiungere la pasta e cuocerla (se manca acqua aggiungere un po' d'acqua bollente). Quando la pasta sarà cotta, la minestra deve comunque restare molto densa.
- 😊 Con i fagioli in scatola cominciare la ricetta dal punto ❸ e invece dell'acqua di cottura utilizzare dell'acqua normale con eventualmente un po' di brodo vegetale.

### Ingredienti:

- 200 g di pasta corta
- 160 g di fagioli secchi  
(😊 400 g di fagioli in scatola)
- 1 spicchio d'aglio
- 5 cucchiaini di polpa di pomodoro
- 1 cucchiaino di aghi di rosmarino freschi o secchi
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- sale e pepe

x 4 persone



I N V E R N O

🕒 = 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