Pasta e fagioli fredda

La tradizione rivisitata.

La pasta e fagioli è uno di quei piatti così buoni che comunque si mangi, anche freddo, fa sempre felice il palato.

Pasta e fagioli, dietro a questo semplice piatto si cela una grande verità: **la perfetta combinazione tra legumi e cereali**. I fagioli, infatti, vanno a braccetto con la pasta perché le loro proteine dal valore biologico inferiore a quelle animali necessitano dei cereali integrali per un apporto più completo di aminoacidi. I fagioli hanno il noto difetto di creare gonfiore ma si può rimediare cucinando questi legumi con una patata o con l'alga kombu o passandoli per un passaverdure in modo che la buccia si disintegri.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 70 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

400 g di fagioli borlotti sgusciati freschi o 200 g di fagioli borlotti secchi (lasciati in ammollo in acqua per almeno una notte intera)
100 g di pasta integrale (preferibilmente di farro, tipo reginette o altra pasta sottile)
250 g di cipolla tritata
2 gambe di sedano
2 zucchine
2 carote Passo dopo Passo Despar
50 di Olio Extra Vergine di Oliva Despar
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di Aceto di Vino Bianco Despar
rosmarino
peperoncino fresco
sale Despar

Procedimento

1. Metti a sobbollire i fagioli in abbondante acqua non salata per circa 30 minuti.
2. Nel frattempo in un'altra pentola prepara un soffritto con olio, cipolla, sedano, aglio, rosmarino e poco peperoncino fresco, tutti tritati finissimi al coltello. Aggiungi un cucchiaio di aceto, lascia evaporare, quindi versa dell'acqua bollente.
3. Scola i fagioli e aggiungili al soffritto assieme alle carote e alle zucchine mondate e tagliate a dadini. Copri con acqua.
4. Aggiusta di sale e lascia sobbollire la minestra per altri 30 minuti.
5. Trascorso il tempo, versa nella minestra la pasta integrale, aggiungendo acqua qualora risultasse troppo asciutta.
6. Dopo circa 5 minuti la pasta si sarà cotta; togli quindi la pentola dal fuoco e lascia raffreddare.