

Pasta e fagioli in versione light



- [ingredienti e preparazione](#)
- [cose da sapere](#)
- [strumenti da provare](#)

ingredienti e preparazione
calorie: **362**

- Fagioli secchi: 200 g
- Pasta corta: 160 g
- Pomodori pelati: 3
- Aglio: uno spicchio
- Cipolla: una piccola
- Olio extravergine di oliva: 3 cucchiari
- Salvia: q.b
- Rosmarino: q.b.
- Sale: q.b.
- Pepe: q.b.

Calorie a porzione: 362 - Le dosi sono per 4 persone

Mettete a bagno i fagioli 12-18 ore prima di cuocerli. Quindi, cambiate l'acqua e lessarli. Mettete da parte un quarto dei fagioli, frullate gli altri.

In una pentola, mettete o fagioli passati, diluiteli con acqua (poco più di un litro), regolate di sale e pepe e fate bollire per un quarto d'ora.

A questo punto, aggiungete i fagioli interi e la pasta.

A parte, preparate un soffritto con olio, aglio, salvia e rosmarino. Unite anche i pelati, facendoli sobbollire per qualche minuto.

Passate il tutto con un colino, aiutandovi con la pressione di un cucchiaino. Infine, aggiungete il tutto alla pasta e fagioli.