Fettuccine alla “Vignarola”, il piatto primaverile che fa bene

La ricetta delle Fettuccine alla Vignarola utilizza diversi ingredienti primaverili e ricchi di proprietà benefiche ma soprattutto è buonissima.

Fettuccine alla Vignarola (Foto © Cristina Ciucci).

Ecco una ricetta tipica della tradizione laziale particolamente adatta alla primavera inoltrata perchè impiega degli ingredienti di questo periodo: i piselli, le fave ed i carciofi, tutti saporiti e ricchi di proprieta benefiche. Proprio questi ortaggi, un tempo si coltivavano tra i filari della vita e da qui deriva il nome della ricetta.

Possiamo realizzarne un secondo o un contorno oppure condire un buon piatto di fettuccine come nella ricetta di **Cristina Ciucci** che l'ha proposta nella versione con il guanciale croccante. Senza di esso è un ottimo piatto vegetariano.

Ricetta delle Fettuccine alla Vignarola

Categoria: Primi piatti
Difficoltà: bassa
Costo: basso
Dosi: per 5-6 persone
Tempo di cottura: 30 minuti

Vino da abbinare: Castelli Romani

Ingredienti

- 300 gr circa di fave;
- 300 gr circa di piselli;
- 4-5 carciofi (dipende dalla grandezza);
- 100 gr di asparagi per ogni persona;
- 500 gr di fettuccine;
- guanciale;
- cipolla;
- olio q.b.;
- sale e pepe q. b.

Preparazione

Soffriggete la cipolla in una padella con olio extra vergine di oliva e versateci i legumi sgranati, i carciofi tagliati a listarelle e i tocchetti di asparagi.

Mentre portate a cottura le verdure, preparate il guanciale tagliato fino fino, adagiandolo in padella antiaderente senza olio e quando sarà croccante toglietelo dal fuoco.

Lessate le fettuccine in abbondante acqua calda e salata, scolate e condite con le verdure, ponete in cima al nido il guanciale, una macinata di pepe e un filo di olio a crudo.

Buon appetito!

Data di creazione
08/05/2016
Autore
redazione