

## ENOGASTRONOMIA

---

### **Pasta fave, guanciale e pecorino**

di Niva Florio – Foodblogger e Copywriter

La **pasta con le fave, il guanciale e il pecorino** è uno dei piatti che sogno per tutto l'inverno. Appena arriva la primavera, e con lei le fave nel mio orto, mi precipito a procurarmi gli altri ingredienti per preparare questo piatto semplice e veloce.

Il formato di pasta che prediligo con per questo primo piatto sono le mezze maniche rigate perché il pecorino durante la mantecatura fa una deliziosa crema che si attacca alla pasta. Ma soprattutto perché le fave e il guanciale si nascondono nei rigatoni e ogni boccone è una sorpresa e un'esplosione di gusto.

Vediamo quali sono gli ingredienti e come prepara questo primo piatto.

#### **Ingredienti per la pasta fave, guanciale e pecorino**

Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di mezze maniche rigate;
- 300 gr di fave sgranate;
- 100 gr di guanciale amatriciano;
- 150 gr di pecorino abruzzese o romano grattugiato;
- olio extra vergine di oliva;
- un paio di mestoli di acqua di cottura della pasta;
- pepe nero qb;
- sale.

#### **Procedimento**

Il procedimento per realizzare un piatto perfetto di pasta fave, guanciale e pecorino prevede pochi e semplici passaggi.

1. Mettete un tegame di acqua sul fuoco e quando bolle aggiungete una manciata di sale grosso e la pasta.
2. In un pentolino scottate le fave sgranate per un paio di minuti in acqua bollente.

3. Scolate le fave e sbucciatele.
4. In una padella antiaderente riscaldate poco olio a fiamma vivace, aggiungete il guanciale tagliato a cubetti e fate rosolare finché il grasso sarà diventato trasparente.
5. Versate le fave nella padella con il guanciale, lasciate insaporire e spegnete. Se utilizzate un guanciale già salato e speziato, non insaporite ulteriormente; altrimenti aggiungete un pizzico di sale.
6. Scolate la pasta al dente e versatela nella padella dove avete cotto le fave e il guanciale.
7. Aggiungete il pepe e il pecorino grattugiato e versate un paio di mestoli di acqua di cottura.
8. A fiamma media ripassate il tutto nella padella mescolando e amalgamando velocemente.
9. Impiattate, spolverate ogni piatto con pecorino grattugiato e pepe.

### Come congelare le fave

**Congelare le fave** è il metodo migliore per conservarle. In questo modo, se come me siete golosi di questo piatto, potrete gustarlo anche dopo la primavera. Ma come congelare le fave per preparare questa pasta? Sbollentate le fave, scolatele, sbucciatele e riponetete nel congelatore negli appositi sacchetti. Quando decidete di preparare questa pasta, fatele scongelare e unitele al guanciale come da ricetta.

### Con cosa abbinare questo primo

Questo primo piatto è meraviglioso se **abbinato con il vino** giusto. È una pasta golosa, dal un gusto sapido e aromatico dato dal guanciale e dal pecorino, ma mitigato dalla dolcezza delle fave. Il vino non deve andare a coprire la magia che si crea fra questi ingredienti. Un vino bianco morbido e fresco come un **Malvasia del Lazio** oppure un **Pecorino abruzzese**, un bianco secco con una bella nota acida, sono i compagni perfetti per questo primo piatto.

Potete trovare altre ricette [qui](#)

