

Pasta e Fagioli

Tradicional Napolitana

⌚ Prep: 15m

🔥 Cocción: 40m

Σ Total: 55m

🍽️ 6 porciones



Ref. visual: Sip and Feast (Jim Mumford)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[15]

- ☐ 0.5 lb (225g) Pasta ditalini corta de sémola (De Cecco Ditalini)
- ☐ 2 latas (15 oz c/u) Frijoles cannellini o alubias blancas enlatadas enjuagadas (Goya o Progresso)
- ☐ 3 oz Panceta curada picada finamente
- ☐ 1 mediana Cebolla amarilla picada finamente
- ☐ 2 tallos Tallos de apio picados finamente
- ☐ 2 medianas Zanahorias peladas y picadas finamente
- ☐ 4 dientes Dientes de ajo picados finamente
- ☐ 1 trozo (2 pulgadas) Corteza de queso Parmigiano-Reggiano auténtico
- ☐ 4 tazas Caldo de pollo bajo en sodio
- ☐ 1 taza Tomates triturados San Marzano
- ☐ 1 ramita Ramita de romero fresco
- ☐ 3 cucharadas Aceite de oliva virgen extra, dividido
- ☐ 0.25 taza Perejil italiano de hoja plana finamente picado
- ☐ 1 cucharadita Sal kosher
- ☐ 0.5 cucharadita Pimienta negra recién molida

🛒 GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Pasta Ditalini: De Cecco Ditalini No. 47
Tamaño exacto que encaja en la cuchara junto con los frijoles cannellini. • 📍 Pasillo de pastas.

Corteza de Parmesano: Parmigiano-Reggiano Cheese Rind
Aporta umami natural y espesa el caldo al derretir su gelatina láctea. • 📍 Mostrador de quesos.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

1 Sofrito de Panceta y Aromáticos

⌚ 11 min

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra en la olla a fuego medio y dora la panceta durante 5 minutos. Añade la cebolla amarilla, el apio, la zanahoria y el ajo picados con la sal kosher y la pimienta negra; sofríe 6 minutos hasta ablandar.

✓ Control: Base aromática tierna y perfumada.

2 Caldo, Tomate y Corteza

⌚ 20 min

Agrega los tomates triturados, los frijoles cannellini enjuagados, el caldo de pollo bajo en sodio, la ramita de romero y la corteza de Parmigiano-Reggiano. Lleva a hervor y cocina a fuego lento durante 20 minutos.

✓ Control: Caldo dorado aromatizado por la corteza de queso.

3 Machacar Frijoles

⌚ 2 min

Retira y desecha tanto la ramita de romero como la corteza ablandada de Parmigiano-Reggiano. Con el machacador de papas aplasta aproximadamente la mitad de los frijoles contra el fondo de la olla para espesar el caldo de forma natural.

✓ Control: Caldo con textura aterciopelada y frijoles enteros suspendidos.

4 Cocinar Ditalini al Dente

⌚ 10 min

Agrega la pasta ditalini directamente a la sopa hirviendo suavemente durante 8 a 10 minutos, removiendo seguido hasta que esté al dente. Retira del fuego, incorpora el perejil picado y rocía las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva virgen extra al servir.

✓ Control: Guiso espeso y humeante listo para servir.

🛡️ SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 212°F (100°C) HERVOR ACTIVO PARA LEGUMBRES Y ≥165°F (74°C) PARA EMBUTIDOS/PANCETA (ENFRIAR A ≤40°F EN <2 H)

Seguridad Alimentaria de Legumbres y Arroz: Los frijoles secos deben hervir a 212°F (100°C) durante al menos 10 minutos para desactivar las lectinas naturales (fitohemaglutinina), y el chorizo o panceta debe superar los 165°F (74°C). Mantén el plato caliente a ≥140°F (60°C) o refrigéralo a ≤40°F (4°C) dentro de las 2 horas posteriores a la cocción para prevenir Bacillus cereus.

👁️ SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Sopa espesa y aterciopelada donde los frijoles y la pasta ditalini forman un guiso reconfortante que casi se come con tenedor.

🔍 POR QUÉ FUNCIONA:

El Machacado Parcial de Frijoles:
Aplastar la mitad de los frijoles con el machacador de papas dentro de la olla libera almidón natural que espesa el caldo en una crema sedosa sin añadir harina.

⚠️ EVITA ESTE ERROR:

La sopa se volvió una masa seca al enfriarse: Añade 1 taza de caldo caliente o agua caliente y un chorrito de aceite de oliva al recalentar.