

Ricetta Fave e Cicorie



Ingredienti

240 g di fave secche decorticate
1 Kg di cicoria selvatica o cicoria catalogna
40 g di olio extra vergine di oliva (4 cucchiari)
1 spicchio di aglio
100 g di cipolla rossa cruda
Peperoncino in polvere q.b.
Sale q.b.

Informazioni nutrizionali

4 porzioni
Calorie per porzione 363 Kcal
Grassi/porzione 12 g
Carboidrati/porzione 47 g
Proteine/porzione 21 g

Preparazione

Mettere a mollo le fave secche per una notte.

Cuocerle per un'ora in una pentola con acqua e sale. L'acqua non deve essere troppa e le fave non vanno scolate. Il contenuto deve sciogliersi fino a creare una sorta di crema.

In un'altra pentola far bollire dell'acqua bollente e leggermente salata e far cuocere la cicoria per una decina di minuti. Infine, scolare e inserire nella pentola con le fave.

Aggiungere un po' di peperoncino e lo spicchi di aglio fresco.

Far insaporire il tutto per altri 15 minuti. Far raffreddare 5 minuti.

Impiattare e aggiungere la cipolla rossa cruda tagliata a fettine e l'olio extravergine di oliva a crudo.