
Fave e cicoria

Autore: Marianna Fabianelli

Fonte: Città Nuova

Questa è una tipica ricetta della tradizione pugliese in cui l'amaro della cicoria si stempera con la dolcezza delle fave.

Questa è una tipica ricetta della tradizione pugliese in cui l'amaro della cicoria si stempera con la dolcezza delle fave. Particolarmente semplice e gustosa, è assolutamente da provare!

Ingredienti per 6 persone

Per la crema di fave: 500 grammi di fave secche spezzate decorticate, 1 cipolla grande, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe.

Per la cicoria: 700 grammi di cicoria, 2 spicchi di aglio, peperoncino, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, q.b. di sale.

Preparazione

Per la crema di fave: Anche se normalmente le fave secche spezzate e decorticate non necessitano di ammollo, consiglio sempre, se avete tempo, di tenerle in acqua per almeno 6 ore.

Mettere le fave in un tegame (possibilmente di coccio) con una grossa cipolla sulla quale avrete praticato un taglio a croce e ricoprirle di abbondante acqua salata. Cuocere fino a quando la cipolla si sarà completamente sfaldata. Togliere dal fuoco, con un cucchiaio eliminare l'acqua in eccesso e conservarla in un recipiente a parte. Frullare le fave e, se necessario, aggiungere l'acqua di cottura avanzata per rendere la crema facilmente lavorabile. Rimettere sulla fiamma bassa e mantecare con un filo di olio, regolare di sale e di pepe.

Per la cicoria: mondare e lavare la cicoria, quindi lessarla. A cottura ultimata scolarla e ripassarla in padella con olio, aglio e del peperoncino. Regolare di sale.

Servire la purea di fave nei piatti dei commensali con accanto la cicoria. Versare in superficie un filo di olio a crudo e, se lo gradite, accompagnare con fette di pane casareccio tostato.