

---

# Insalata con fave, sardo fresco, cicoria, germogli di soia, peperoncino e miele

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Un piatto colorato e fresco, per portare i colori e i sapori della primavera in tavola. Dal blog [La piccola casa](#)**

In questi giorni sto cercando di dare colore ai piatti, utilizzando in particolare le verdure di stagione. Una delle più diffuse ad inizio maggio in Liguria e soprattutto nel genovese sono le fave (basanne nella nostra lingua). Anche nella piccola casa in questi giorni non mancando mai: sono ottime da sgranocchiare anche come aperitivo.

Questa volta ho pensato ad una insalata particolare, con tre ingredienti fondamentali: fave, salame e sardo fresco, con germogli di soia e un po' di cicorino (cicoria tagliata sottile). Per concludere ho pensato di dare del brio e del frizzante a questa insalata di primavera con una citronette a base di succo di lime e confettura di peperoncini piccanti e miele. Ne è risultato un fantastico piatto primaverile, davvero ottimo, gustoso, profumato e con un bouquet di sapori: una ricetta facilissima per un piatto che veramente porta la primavera in tavola. Ecco come preparare questa ottima insalata, un piatto unico e completo davvero gustoso!

## Ingredienti per due persone

400 grammi di fave fresche

150 grammi di sardo fresco

100 grammi di salame in pezzo unico

100 grammi di cicoria

100 grammi di germogli di soia

uno o due cucchiaini di confettura di peperoncino piccante e miele [Il caviale di Belzebù](#)

Olio extra vergine di oliva

succo di lime

sale

Sbucciare le fave e sistemarle in una grossa ciotola, aggiungere la cicoria tagliata a strisce sottili, tagliare a cubetti il salame e il formaggio e aggiungerlo al tutto, aggiungere quindi i germogli di soia. In una tazza sciogliere la confettura di miele piccante con il succo di un lime, sale e olio extra vergine di oliva, con la citronette appena preparata condire l'insalata quindi servire in tavola.

---

Buon appetito a tutte e tutti.