

Fave, il cibo dei poveri sani!

Spesso le fave vengono definite la "carne dei poveri", ma oggi è meglio chiamarle la "carne del sano". Elevato è il contenuto proteico molto simile a quello delle carni.

Le fave possono essere utilizzate crude o bollite, accompagnate con formaggi o affettati, come ingrediente per condire minestre, per preparare zuppe, o insalate.

RICETTE

FELAFEL

Ingredienti: fave e ceci, lenticchie, cipolla, aglio, cumino, coriandolo, sale, pepe, olio.

Procedimento: Scolare i legumi, passarli o frullarli (molto fini). Aggiungere cipolla, aglio, prezzemolo e le spezie. Amalgamare, impastare e lasciar riposare per qualche ora. Fare delle palline appiattite e friggerle nell'olio bollente. Scolare e far asciugare su carta assorbente. Servire con tahina (salsa di sesamo).



FAVE CON CIPOLLE

Ingredienti: 1 kg di fave sbucciate, una cipolla, olio d'oliva, sale.

Procedimento: In una padella si fa rosolare la cipolla nell'olio e subito dopo si aggiungono le fave. Si versa un bicchiere scarso d'acqua, si aggiunge il sale e si lascia cuocere a calore moderato, coprendo con un coperchio.

CREMA DI FAVE

Ingredienti: 500 gr di fave sbucciate, 3 patate, 1 Cipolla, 1 Carota, Formaggio Grattugiato, 30 gr di Burro, 1 Bicchierino di Latte, basilico, sale, pepe

Procedimento: In un litro e mezzo d'acqua cuocete le patate tagliate a spicchi, le fave, la carota e la cipolla a fettine. Dopo 20 minuti spegnete e frullate. Salate, pepate versate nella pentola, aggiungete il latte, il burro, cospargete di basilico spezzettato e formaggio, riportate a bollore per un minuto. Servite con crostini di pane molto piccoli insaporiti in una noce di burro.



PASTA CON LE FAVE

Ingredienti: 500 gr di fave sbucciate, 1 Cipolla, olio D'oliva, sale, pomodoro, 400 gr di pasta.

Procedimento: Si fanno rosolare le fave e la cipolla affettata nell'olio. Si aggiunge il pomodoro e lo si fa consumare lentamente. Alla fine si aggiunge dell'acqua e, quando bolle, si versa la pasta e la si fa cuocere.

Foto scattate nel maggio 2014

Azienda Agricola "Il Gelsco"