



Cicoria e fave fresche - [Visualizza sul sito di cockerina](#)

catalogna - scarola - bietoline - olio evo

NB: specifico fave "fresche" perchè di solito, in inverno questo piatto tipico Barese si fa con le fave bianche, quelle secche per intenderci, messe a bagno e poi cotte, anzi stracotte in acqua e poi passate per farne

purea e condite con cipolla rossa di Acquaviva e olio evo... ma questa è un'altra storia!! 😊😊😊😊😊
adesso in primavera usiamo le fave fresche, tenere e dolci, da mangiare anche da sole, crude, come intermezzo tra il secondo e la frutta.....

Ingredienti per 4 persone:

1,5 kg di fave fresche pesate con il baccello
2 kg di cicorie (catalogna, scarola, bietolina...)
olio evo

Procedimento:

Sgranare le fave fresche ed eliminarne il "naso"

Lavare le cicorie, scegliere le foglie più tenere e metterle a cuocere nella stessa acqua salata e bollente, insieme con le fave.

Se quest'ultime fossero un pò grosse e durette, allora metterle a cuocere circa 10 minuti prima delle cicorie...

Quando il tutto risulta ben cotto, raccogliere la verdura insieme ad un poco della loro acqua e suddividere in ciotole.

Condire semplicemente con olio evo.

Da mangiare calde o fredde, qui noi le usiamo sia come antipasto che come riempitivo alla cena, accompagnando con crostini di pane abbrustolito (le famose friselle).



io stavolta ho usato la cicoria catalogna, cioè quella con le cimette dolci che si possono mangiare anche crude, con o senza pinzimonio.