

Fave alla sorrentina

scritto da Redazione | 19/05/2015



Le Fave alla sorrentina sono un piatto da preparare in questa stagione primaverile, quando si trova il prodotto fresco e profumatissimo. La preparazione è veloce e semplice e possiamo servirle come contorno o piatto unico.



Le **Fave alla sorrentina** sono un piatto gustoso e veloce che possiamo portare in tavola come contorno o come piatto unico. Per l'assenza di grassi animali è una ricetta consigliata anche nella dieta di vegetariani e vegani. Per esaltarne il gusto è preferibile consumarlo dopo almeno 2 o 3 ore dopo la preparazione.

Le fave sono legumi con tantissime proprietà benefiche per il nostro organismo e nello stesso tempo sono poverissime di grassi. Esse apportano un elevato contributo di ferro, di minerali e di vitamine e poiché, a differenza di fagioli e lenticchie, si possono mangiare crude contengono ancora più nutrienti perché, come sappiamo, la cottura distrugge alcuni componenti.

Si presentano custodite all'interno di baccelli e si possono gustare fresche ma si trovano anche essiccate.

Scheda della Ricetta

Segnalata da: Giovanni Cimmino

Categoria: Contorni e Finger food

Difficoltà: Bassa

Costo: Basso

Dosi: per 2 persone

Tempo di cottura: 40 minuti

Tempo di preparazione: 10 minuti.

Ingredienti

- 2 Kg di fave;
- 2 arance;
- olive snocciolate;
- cipolla di Tropea;
- capperi;
- olio;
- aceto;
- sale.

Preparazione

- Sbucciare le fave e lessarle in acqua e abbondante sale;
- scolarle e farle raffreddare in uno scolapasta, in modo che si asciugino bene;
- condirle quindi con arance tagliate a tocchetti, olive snocciolate, capperi, aceto, olio e la cipolla di Tropea tagliata a pezzettini;
- mescolare il tutto molto bene;
- prima di servire assaggiare ed aggiungere il sale.