



FAVE E CICORIA

Piatto unico ella tradizione pugliese

 30 minuti 3 ore 4 porzioni

INGREDIENTI

- 320 grammi di fave, secche, sgusciate
- 600 grammi di cicoria
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Ammollare le fave per almeno 12 ore. Sciacquare le fave e versarle in una pentola, ricoprire le fave di acqua e far sì che il livello dell'acqua superi di un paio di cm le fave. Portare a bollire l'acqua e le fave, aggiungere sale e alloro. Proseguire la cottura per circa 2 ore. Se necessario aggiungere poca acqua. A cottura ultimata togliere le foglie di alloro e schiacciare o frullare il composto di fave.
- 2° Sbollentare la cicoria in acqua salate e scolare bene.
- 3° Formare un letto di cicoria sbollentata e adagiare nel mezzo il purè di fave, guarnire con i 2 cucchiaini di olio evo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [235 g]	% AR
ENERGIA	141 kcal	331 kcal	17 %
PROTEINE	10 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	19 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	11 g	44 %
SODIO	52 mg	123 mg	5 %