Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

PURÈ DI FAVE E CICORIA

Una ricetta vegan composta da pochi e sani ingredienti.

4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di fave decorticate
- 3 foglie di alloro
- 400 grammi di cicoria
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lasciate reidratare le fave decorticate in una ciotola con abbondante acqua per una notte.

2° Scolate le fave, risciacquatele sotto l'acqua, mettetele a cuocere in una pentola capiente coprendole a filo con acqua e aggiungendo le foglie d'alloro. Fatele cuocere a fuoco basso per almeno 2 ore, versando altra acqua calda se necessario. Durante la cottura i legumi rilasceranno una schiumetta che andrà eliminata man mano con un cucchiaio o un mestolo forato.

3° Mondate, nel frattempo, la cicoria, eliminando le parti bianche più coriacee e le foglie molto rovinate. Lessatela in acqua salata per 10 minuti scarsi, poi scolatela e tenetela da parte.

4° Levate le fave dal fuoco quando, mescolandole a lungo con un mestolo di legno, si sfalderanno facilmente formando un purè morbido dalla consistenza grossolana. Solo a questo punto salatele e mescolatele ancora brevemente.

5° Componete i piatti: disponete in ciascuno il purè (privato dell'alloro), adagiatevi sopra la cicoria e completate con un filo d'olio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (206 g)	% AR
ENERGIA	45 kcal	92 kcal	5 %
PROTEINE	3 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	3 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	2 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	9 g	36 %
SODIO	63 mg	130 mg	5 %