

CONTORNI

Fave e cicoria (versione 2)

Tradizione: Puglia, Basilicata

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Fave secche decorticate	250 g
Patata grande	1
Insalata cicoria selvatica	1000 g
Olio d'oliva extra-vergine di tipo saporito	
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Mondate le fave da eventuali impurità, mettetele in un colino, sciacquatele sotto il getto dell'acqua e mettetele a bagno in abbondante acqua tiepida per almeno 4-5 ore (o anche per tutta la notte).
- 2 Trascorso questo tempo, scolatele e mettetele in una casseruola a fondo pesante (ideali quelle di terracotta); unitevi la patata, sbucciata e tagliata a dadi e copritele di acqua fredda.
- 3 Coprite e mettetle la casseruola sul fuoco, interponendo una reticella rompifiamma.
- 4 Non appena si alza il bollore, salate, abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere per circa 1 ora senza mai mescolare fino a quando le fave saranno tenerissime e quasi disfatte.
- 5 Intanto mondate la cicoria, lavatela più volte sotto l'acqua corrente e lessatela in abbondante acqua salata in ebollizione. Scolatela ancora al dente e tenetela in caldo.
- 6 Quando le fave sono pronte, conditele con 3 cucchiaini d'olio e lavoratele energicamente con un cucchiaino di legno oppure frullatele con il minipimer, in modo da trasformarle in una purea che dovrà essere non troppo densa.
- 7 Se necessario, fatela addensare per qualche minuto sul fuoco, mescolandola continuamente oppure diluitela con qualche cucchiaino di acqua calda.

- 8 Distribuite la purea caldissima nei singoli piatti con accanto una porzione di verdura. Insaporite fave e cicoria con un'abbondante macinata di pepe e con altro olio e servite caldissimo.
- 9 Si passa una forchettata di cicoria dentro la purea di fave e si arrotola come fossero spaghetti: il gusto amaro della cicoria si arricchisce della dolce pastosità delle fave con un risultato veramente ottimo.
- 10 Questa preparazione appartiene alla cucina tradizionale della Puglia e della Lucania.
- 11 Piatto povero per eccellenza, le fave rappresentavano fino a non molti anni fa la base dell'alimentazione delle classi meno privilegiate, mentre ai nostri giorni, con la rivalutazione della dieta mediterranea, sono diventate quasi una ricercatezza gastronomica.
- 12 La purea di fave è ottima anche servita con le cime di rapa, con la cicoria catalogna e con tutte le verdure di gusto un po' amaro.