

# Favetta e cicoria alla barese



## Ricetta Pugliese

a cura di Francesco Giorgino

### INGREDIENTI per 1 persona

- 80 gr di favetta (fave secche bianche sbucciate)
- 250 gr di cicorie di campo (peso netto)
- 15 gr olio extravergine di oliva (1 cucchiaio e mezzo)
- pepe rigorosamente nero (o se vi va anche del peperoncino al posto del pepe) q.b.
- 1 gr di sale (massimo)

### CURIOSITÀ

L'uso dell'infuso della radice di cicoria tostata ha origini molto antiche e risale al 1500, grazie a Prospero Alpino (medico, botanico e scienziato italiano).

L'infuso di cicoria è diventato famoso nel periodo napoleonico e poi durante la seconda guerra mondiale come surrogato del caffè di gusto gradevole e privo di caffeina.



VINO CONSIGLIATO  
Nardò Rosato

## PREPARAZIONE

La sera prima mettere a bagno le fave secche in abbondante acqua fredda. Il giorno dopo scolare e sciacquare le fave, trasferirle in una pentola e coprirle con abbondante acqua fredda leggermente salata. Portare ad ebollizione, abbassare la fiamma al minimo e fare sobbollire per circa 1 ora a pentola semicoperta senza mai mescolare fino a quando le fave saranno tenerissime e quasi disfatte. Intanto mondare la cicoria, lavarla più volte sotto l'acqua corrente e lessarla in abbondante acqua in ebollizione. Scolarla ancora al dente e tenerla in caldo.

Quando le fave sono pronte, incorporare 1 cucchiaio di olio e lavorarle energicamente con un cucchiaio di legno, in modo da trasformarle in una purea che dovrà essere non troppo densa.

Distribuire la purea caldissima nel piatto con accanto una porzione di cicorie.

Insaporire fave e cicoria con un'abbondante macinata di pepe (se vi piace), aggiungere poco olio e servire.

Servire eventualmente decorando il piatto con pane di Altamura DOP tostato, aromatizzato con aglio e condito con olio extravergine di oliva.

### CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

**CALORIE: 251**

<b>Proteine</b>	g 10	<b>Colesterolo</b>	mg 0	<b>Fibra</b>	g 16,01
<b>Lipidi</b>	g 16	<b>Ac. grassi saturi</b>	g 2,59	<b>Sodio</b>	mg 430
<b>Glucidi</b>	g 17	<b>Ac. grassi monoinsaturi</b>	g 11,66		
		<b>Ac. grassi polinsaturi</b>	g 1,97		