

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fave...in verde

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

500 g di fave sbucciate
2 carciofi tagliati in 8 spicchi ciascuno
1 ciuffo di finocchietto selvatico
1 dado vegetale
aglio in quantità a piacere
pepe nero
olio extravergine di oliva
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Mettere tutto gli ingredienti nel pentolino, tranne l'olio, e versarvi l'acqua fino al livello delle fave, incoperchiare e cuocere a fiamma bassissima. A metà cottura, aggiungere il sale, se necessario.



- 2 A fine cottura, quando le fave sono ben cotte, spegnere e irrorare con olio e una spolverata di pepe nero.