

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di cicoria, cipolle e fave

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 80 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

FAVE secche - 300 gr

CICORIA 1 mazzo

CIPOLLE 2

BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Mettete in ammollo per 12 ore le fave. Scolatele dalla loro acqua, mettetele in una casseruola con dell'acqua fredda, portate a bollire e lasciatele cuocere per un'ora a fiamma moderata, salate solo a fine cottura. Prendete metà delle fave e passatele al passaverdura. Lavate la cicoria, lessatela per 15 minuti, quindi tagliatela in piccoli pezzi.

In una casseruola soffriggete la cipolla tagliata a fette.



2 Aggiungete la cicoria, le fave passate e le fave intere e l'acqua di cottura delle fave.



3 Portate a bollore e lasciate insaporire per altri 5 minuti, regolate di sale. Servite la minestra con un filo di olio a crudo e guarnite con le foglie di basilico.