

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Fave dei morti

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Friuli-Venezia Giulia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le fave dei morti sono dolcetti tradizionali a base di mandorle, tipici della festa di Ognissanti. Scopri la ricetta e i consigli per una preparazione perfetta.

### INGREDIENTI PER CUCINARE LE FAVE DEI MORTI

FARINA DI MANDORLE 200 gr

FARINA 00 100 gr

ZUCCHERO SEMOLATO 100 gr

UOVO INTERO 1

OLIO DI SEMI 30 ml

BUCCIA DI LIMONE GRATTUGIATA

CANNELLA IN POLVERE 1 pizzico

RUM 2 cucchiaini da tavola

### PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola metti la farina di mandorle con la farina 00 e lo zucchero, mescola accuratamente. Poi fai un buco al centro inserisci l'uovo, l'olio, la cannella e la buccia del limone.



**2** Inizia ad impastare, quando l'impasto prende corpo, aggiungi un cucchiaio di liquore, valuta la consistenza con la mano prima di aggiungere il secondo cucchiaio di liquore, il risultato finale deve essere un impasto morbido e abbastanza unto. Dividi l'impasto in tante palline del peso di circa 20 g. ciascuna.



- 3 Metti le palline su di una teglia rivestita di carta forno e schiaccia leggermente con un cucchiaino. Cuoci le fave dei morti per circa 15 minuti, devono essere leggermente dorate. Quando i biscotti saranno cotti estraili dal forno e falli raffreddare su una gratella da pasticceria prima di servirli.



## FAVE DEI MORTI: RICETTA TRADIZIONALE PER I DOLCETTI DI

Le fave dei morti sono dei piccoli dolcetti tipici italiani preparati in occasione della festa di Ognissanti e del Giorno dei Morti. Questi biscotti a base di mandorle, zucchero e albumi hanno una consistenza croccante all'esterno e leggermente morbida all'interno. Tradizionalmente, vengono realizzati in diverse regioni d'Italia per commemorare i defunti e sono particolarmente diffusi nelle Marche, in Umbria e in Friuli Venezia Giulia. Il nome "fave" deriva dall'antica usanza romana di offrire fave ai morti, simbolo di resurrezione e rinascita. Preparare le fave dei morti in casa è un modo per mantenere vive le tradizioni, con questa ricetta semplice ma dal gusto ricco e intenso.

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

**Quando prepari le fave dei morti, puoi adottare alcuni accorgimenti per ridurre gli sprechi**  
Innanzitutto, in alternativa alla farina di mandorle, puoi utilizzare mandorle intere che hai in casa e tritarle tu stesso. Se non hai tutti gli ingredienti in quantità sufficienti, puoi tranquillamente adattare la ricetta, riducendo le porzioni senza compromettere il risultato. Inoltre, le fave dei morti si conservano molto bene per diversi giorni, il che permette di evitare sprechi anche dopo la preparazione.

## CONSIGLI PER UN RISULTATO PERFETTO

**Per ottenere delle fave dei morti perfette, croccanti e gustose, è fondamentale prestare attenzione a pochi ma importanti dettagli.**

Nella fase di impasto, è importante mescolare bene gli ingredienti, assicurandoti che l'impasto sia omogeneo ma non troppo liquido. Formare le palline con le mani umide ti aiuterà a dare una forma uniforme ai dolcetti.

Durante la cottura, controlla spesso il forno per evitare che le fave si scuriscano troppo: devono rimanere leggermente dorate all'esterno e morbide all'interno.

Infine, lascia raffreddare completamente le fave prima di servirle, così avranno il tempo di indurirsi leggermente all'esterno.

## COME CONSERVARE LE FAVE DEI MORTI

**Le fave dei morti si conservano molto bene per diversi giorni, mantenendo intatta la loro fragranza e croccantezza.** Dopo averle fatte raffreddare completamente, riponile in un contenitore ermetico o in una scatola di latta. Se conservate in un luogo fresco e asciutto, possono durare fino a una settimana. È sconsigliabile conservarle in frigorifero, poiché l'umidità potrebbe compromettere la loro consistenza. Se desideri prepararle in anticipo per una festa o una ricorrenza, puoi farlo tranquillamente: basterà conservarle al sicuro fino al momento di servirle.