

ANTIPASTI E SNACK

Fave e cicoria

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Basilicata](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI PER FAVE E CICORIA

FAVE sgranate e sbucciate - 300 gr

CICORIA 500 gr

ACCIUGHE SOTT'OLIO 1

PEPERONCINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

CROSTINI DI PANE

Le **fave e cicoria** sono uno di quei piatti che fanno di casa, di campagna, di tradizione. Una **ricetta semplice e genuina**, tipica della cucina pugliese, che abbina la dolcezza cremosa del [macco di fave](#) alla nota amarognola della cicoria. Bastano pochi ingredienti per portare in tavola un piatto che profuma di terra e di storia, perfetto sia come [antipasto](#) che come piatto unico vegetariano.

Ti spiego come farlo venire perfetto, cremoso e ben bilanciato.

COME FARE FAVE E CICORIA

- 1 Cuoci le fave in acqua bollente per circa 15 minuti. Una volta cotte, scolale e trasferiscile nel mixer. Aggiungi un pizzico di sale e un filo d'olio extravergine d'oliva. Frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea.





- 2 Pulisci la cicoria eliminando la parte vicino alle radici, mantenendo le foglie. Sbollenta la cicoria in acqua bollente per circa 1 minuto. Scolala e trasferiscila subito in acqua fredda per mantenere il colore brillante.





- 3** In una padella scalda un filo d'olio, aggiungi il peperoncino e l'acciuga. Lascia che l'acciuga si sciolga completamente. Aggiungi la cicoria scolata e strizzata, aggiusta di sale e falla insaporire mescolando bene.





4 Prepara il piatto: stendi uno strato di crema di fave sul fondo.



5 Adagia la cicoria sopra il macco di fave, aggiungi qualche crostino di pane e completa con un filo d'olio extravergine a crudo. Servi subito.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Se usi fave secche al posto di quelle fresche, ricordati di metterle in ammollo almeno 12 ore prima. La cicoria può essere sostituita con altre verdure amare come catalogna o puntarelle, soprattutto se vuoi evitare sprechi usando quello che hai in frigo. Il trucco per ottenere un macco di fave cremoso è frullare bene con un filo d'olio a filo, fino ad avere una consistenza liscia. E se ti avanza? Puoi spalmarlo su crostini o usarlo come base per una [zuppa](#) rustica.

CONSERVAZIONE

Il **macco di fave** si conserva in frigorifero per 2 giorni, in un contenitore chiuso. Puoi riscaldarlo con un filo d'acqua o olio per restituirgli la cremosità. La cicoria ripassata è ottima anche fredda, magari come contorno il giorno dopo. Puoi anche congelare il macco, separatamente dalla verdura.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Crema di asparagi](#): una zuppa perfetta per la primavera.

[Cicoria ripassata in padella](#): con aglio, olio e peperoncino, un contorno classico.

[Pasta con fave e pancetta](#): una pasta semplice e nutriente.

[Cicoria al prosciutto](#): un secondo piatto veloce e sostanzioso.