

ANTIPASTI E SNACK

Fave e pecorino

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **ricetta** delle **fave e pecorino** è un classico intramontabile della cucina primaverile. Si tratta di un'**insalata semplice**, gustosa e velocissima da preparare, ideale da servire come [antipasto](#) o [contorno](#) nei pranzi all'aperto. L'abbinamento tra la dolcezza delle fave fresche e la sapidità del pecorino in scaglie viene esaltato da menta fresca, aglio tritato e un filo d'olio extravergine d'oliva

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI FAVE E PECORINO

FAVE sbucciate - 300 gr
PECORINO in scaglie - 200 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SPICCHIO DI AGLIO 1
MENTA FRESCA
SALE
PEPE

COME FARE L'INSALATA DI PECORINO E FAVE FRESCHE

- 1 Trasferisci in una ciotola le fave precedentemente sbucciate. Aggiungi l'aglio tritato, qualche fogliolina di menta e aggiusta di sale. Unisci il pepe (se gradito) e condisci con un generoso filo d'olio extravergine d'oliva.





2 Aggiungi infine le scaglie di pecorino. Mescola delicatamente e servi subito.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa fave fresche sgranate, ma se vuoi velocizzare puoi usare quelle già sbucciate e cotte al vapore. Conserva i baccelli delle fave per preparare un [brodo vegetale](#) o una [vellutata](#). Se ti avanza dell'insalata di fave e pecorino, puoi usarla per farcire **panini rustici** o [piadine](#). Aggiungi un tocco di limone grattugiato o aceto balsamico per variare il condimento.

COME CONSERVARE L'INSALATA DI FAVE E PECORINO

Questa insalata si gusta al meglio appena preparata. Se vuoi conservarla, riponila in frigorifero per massimo un giorno, chiusa in un contenitore ermetico. Evita di aggiungere il pecorino in anticipo per mantenerlo fresco e non alterarne la consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Insalata di ceci allo yogurt](#): fresca e proteica.

[Insalata di arance](#): leggera e profumata.

[Frittata di fave](#): perfetta anche fredda.

[Macco di fave](#): tipico della cucina siciliana