

ZUPPE E MINESTRE

Macco di fave

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **macco di fave** è una **ricetta rustica** e golosa, tipica della [tradizione siciliana](#). Si prepara con fave secche, aromi e finocchietto selvatico: un **piatto povero ma ricco di sapore, cremoso e genuino**, ideale da gustare caldo con un filo d'olio a crudo e magari accompagnato da [crostini di pane](#).

INGREDIENTI PER FARE IL MACCO DI FAVE

FAVE SECCHIE 300 gr
ACQUA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30
gr
COSTA DI SEDANO 1
CAROTA 1
CIPOLLA piccola - 1
SALE
PEPE
FINOCCHIETTO SELVATICO

COME FARE IL MACCO DI FAVE

1 Per preparare il macco di fave, metti le fave secche in ammollo in abbondante acqua per

tutta la notte. La mattina successiva, scolale e tienile da parte. In un tegame capiente versa l'olio extravergine d'oliva e fai rosolare la carota, la cipolla e il sedano tritati finemente. Aggiungi un mazzetto di finocchietto selvatico e le fave.





2 Rosola il tutto per un minuto, poi versa acqua fino a coprire completamente le fave. Cuoci a fuoco dolce per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto. Controlla che le fave non restino mai senza liquido, aggiungendo acqua calda quando necessario. Quando le fave iniziano a disfarsi (maccare), rimuovi il finocchietto selvatico. Continua a mescolare: i legumi dovranno ridursi in crema, pur senza diventare una vellutata. Aggiusta di sale.





- 3** Se ti piace, insaporisci con una macinata di pepe e altro finocchietto tritato. Lascia intiepidire, poi servi il macco di fave nei piatti fondi. Completa con un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo, guarnisci con finocchietto selvatico e servi ancora tiepido.







TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa le verdure che hai in casa per il soffritto: cipolla, sedano e carota sono perfette, ma puoi aggiungere anche uno spicchio d'aglio per più sapore.

Conserva l'acqua di cottura delle fave se avanza: è ottima per [minestre](#) e [risotti](#).

Se ti avanza del macco, puoi servirlo il giorno dopo come crema densa su crostini oppure usarlo per condire la [pasta](#).

Il finocchietto selvatico può essere congelato in mazzetti per averlo sempre pronto.

COME CONSERVARE IL MACCO DI FAVE

Il macco di fave si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. Al momento di servirlo, puoi riscaldarlo aggiungendo un filo d'acqua se dovesse risultare troppo denso. **Sì al congelamento, meglio se in monoporzioni.**

POTRESTI COCINARE ANCHE...

[Frittata di fave](#): perfetta se ami questi legumi

[Hummus di ceci](#): liscio e avvolgente.

[Insalata di fagioli e cipolle](#): altro grande classico della cucina popolare.

[Pasta e ceci al pomodoro](#): ricco e colorato.