

ANTIPASTI E SNACK

Crema di fave e pecorino gourmet

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Se cerchi un'idea raffinata per i tuoi antipasti di stagione, la **crema di fave e pecorino** è la soluzione perfetta per stupire i tuoi ospiti con il minimo sforzo. Questa versione moderna e **gourmet** trasforma il classico abbinamento della tradizione di [Fave e pecorino](#) in una vellutata setosa, servita in eleganti bicchierini monoporzione.

La dolcezza delle **fave fresche** si sposa perfettamente con la sapidità di una **cialda di pecorino croccante**, creando un contrasto di consistenze irresistibile. È una ricetta ideale per chi ama piatti come il tipico [Macco di fave](#) o lo sfizioso [Hummus di fave](#), ma cerca una presentazione più

ricercata e chic.

Preparare questa **crema di fave e pecorino** richiede solo 20 minuti, rendendola l'opzione ideale per un **aperitivo veloce** o un'entrata d'effetto. Se dopo questo antipasto vuoi continuare a celebrare i sapori della primavera, prova anche la [Pasta con fave e pancetta](#) o le divertenti [Polpette di fave](#) per un menù completo e tematico.

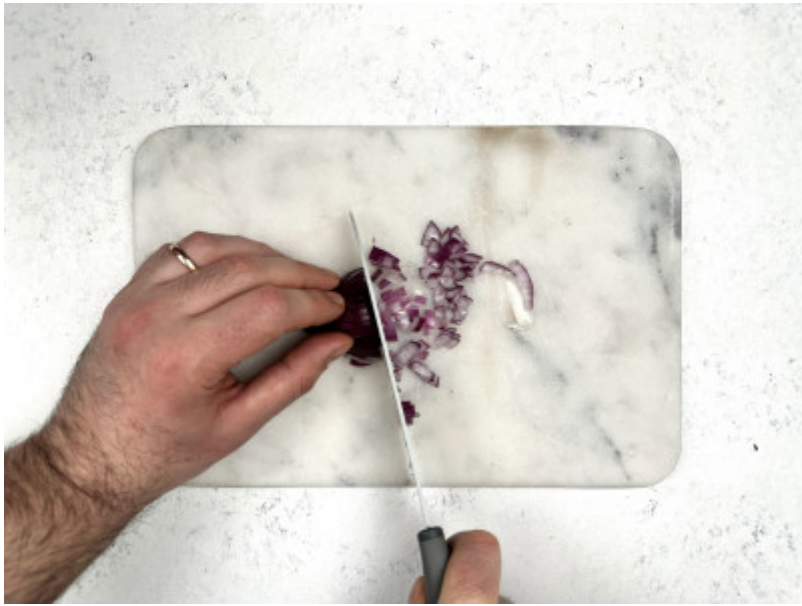
INGREDIENTI PER LA CREMA DI FAVE E PECORINO GOURMET

FAVE fresche già sgusciate - 250 gr
BRODO VEGETALE meglio se fatto in casa - ½ l
CIPOLLA BIANCA piccola - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PECORINO GRATTUGIATO Consiglio un Pecorino Romano DOP o un Sardo stagionato per una cialda perfetta - 20 gr
SALE
PEPE NERO

COME PREPARARE LA CREMA DI FAVE E PECORINO GOURMET: IL

1 Inizia preparando il **brodo vegetale**, che ti servirà ben caldo per la cottura delle fave. Nel frattempo, **pulisci le fave fresche e trita finemente la cipolla** al coltello.

In una padella capiente, riscalda un filo d'**olio extravergine d'oliva**. Aggiungi la cipolla tritata e lasciala **soffriggere a fiamma dolce** finché non diventerà dorata e appassita.





2 **Aggiungi le fave già pulite al soffritto e regola di sale e pepe secondo il tuo gusto. Alza leggermente la fiamma** e lascia insaporire il tutto per circa 2 minuti, mescolando spesso per evitare che gli ingredienti si attacchino.

A questo punto, **versa il brodo vegetale caldo** e prosegui la cottura a **fiamma media per circa 20 minuti**. Ti accorgerai che le fave sono pronte quando risulteranno **ben morbide e tenere** alla prova della forchetta.





3 Mentre le fave proseguono la cottura, dedica qualche istante alla decorazione gourmet.

Prendi una **padella antiaderente** e posiziona sul fondo un quadrato di **carta forno**. Al centro della carta, distribuisce il pecorino grattugiato formando un **piccolo disco regolare**.

Fai **sciogliere il pecorino a fiamma lenta** per circa **1 minuto**. Se necessario, usa il dorso di un cucchiaino per **uniformare la superficie** della cialda mentre si fonde, livellando bene lo spessore.

Una volta sciolto, solleva delicatamente la **cialda insieme alla sua carta forno** e togliila dalla padella. Lasciala **raffreddare completamente**: solo così diventerà perfettamente **croccante** e facile da staccare.





4 Trasferisci le fave cotte in un boccale alto o in un contenitore graduato. Utilizza il frullatore a immersione e frulla con cura fino a ottenere un **composto liscio, vellutato e omogeneo**.

Se la crema dovesse risultare troppo densa per i tuoi gusti, aggiungi un goccio di **acqua calda** (o un cucchiaino di brodo) poco alla volta, continuando a frullare fino a raggiungere la **consistenza desiderata**.

Versa la **crema di fave nei bicchierini da finger food** o in piccole coppette trasparenti. Completa il tuo antipasto gourmet adagiando sulla superficie la **cialda di pecorino** ormai fredda e croccante. Servi subito per gustare al meglio il contrasto di sapori!





COME CONSERVARE LA CREMA DI FAVE E PECORINO GOURMET

La **crema di fave e pecorino** si conserva perfettamente in **frigorifero per 2 giorni**, all'interno di un contenitore ermetico ben chiuso. Al momento di consumarla, scaldate la crema a fuoco lento aggiungendo un goccio di acqua o brodo per restituirle la sua **consistenza setosa** originale.

Per quanto riguarda la **cialda di pecorino**, il consiglio è di prepararla poco prima di servire il piatto. Se conservata in frigorifero insieme alla crema, l'umidità le farebbe perdere la sua tipica **croccantezza gourmet**. Se proprio dovete prepararla in anticipo, conservatela a temperatura ambiente in un luogo asciutto, avvolta in carta forno.

Si sconsiglia la congelazione della crema di fave fresche per evitare che la parte vegetale perda il suo **colore verde brillante** e il suo sapore caratteristico.

Idee creative e zero sprechi: come valorizzare ogni parte delle fave

Se ti avanza un po' di **crema di fave** o vuoi sperimentare nuove varianti, ecco due modi rapidi per trasformarla:

Condimento per la pasta: usa la crema come base per un primo piatto veloce. Allungala con un mestolo di acqua di cottura e aggiungi del **guanciale croccante** o dei pomodorini confit per un contrasto sapido e dolce.

Bruschette alternative: spalma la crema su fette di pane casereccio tostato. Completa con un **fiocco di burrata fresca** o un'acciuga sott'olio per un aperitivo gourmet dell'ultimo minuto.

Hai pulito molti baccelli? Non gettare le **bucce**, sono una risorsa preziosa per la casa e la cucina:

Contorno contadino: se le fave sono freschissime, puoi sbollentare le bucce (dopo aver tolto il filamento laterale) e **ripassarle in padella** con aglio, olio e peperoncino. Sono deliziose e ricche di fibre.

Concime naturale per il tuo orto: le bucce di fave sono ricchissime di azoto. Tritale finemente e interrare alla base delle tue piante o dei tuoi fiori in balcone. Agiranno come un **fertilizzante naturale** capace di rigenerare il terreno in modo ecologico.