

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fava 'Ngreccia

LUOGO: Europa / Italia / Marche

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

500 g di fava secca
1/2 bicchiere d'olio
30 g di alici
15 g di capperi o una manciata di
prezzemolo
1 spicchio di aglio
aceto a piacere
sale
pepe.

PREPARAZIONE

1 Mettere a bagno le fave secche la sera precedente. Eliminare le fave bacate, spezzate o guaste venute a galla.

Al mattino buttare l'acqua di ammollo. Mettere a bollire una pentola d'acqua e lessare le fave, salare a metà cottura quindi scolarle.

A parte si prepara il condimento: si tritano con una mezzaluna le alici sott'olio, (possono

essere usate anche quelle sotto sale dopo averle risciacquate bene in acqua corrente), quindi si aggiungono aglio, prezzemolo e capperi continuando a tritare.

Raccogliere questi ingredienti in una ciotola e completare quindi la salsa unendo agli ingredienti battuti, l'aceto e mezzo bicchiere d'olio.

Assaggiare prima di aggiungere altro sale perché le alici ed i capperi possono essere già abbastanza saporiti.

Questa salsa rende molto appetitosa anche la fava fresca appena lessata.