



### Ingredienti:

400 g di fave (sbucciate)  
2 patate medie  
400 g di cicoria  
sale marino integrale qb  
olio extravergine qb  
Noce moscata  
aglio (facoltativo)  
Fette di pane integrale



## Purè di fave con cicoriette

*Sciacquare le fave e poi lessarle per 30-40 minuti in una quantità d'acqua pari al doppio del loro volume, assieme alle patate, fino a quando l'acqua non sarà assorbita. A questo punto salare e, se necessario, frullare fino ad ottenere una crema vellutata. Aggiungere olio a filo e noce moscata continuando a frullare fino ad ottenere un purè.*

*Pulire la cicoria e tuffarla per una decina (massimo) di minuti in acqua salata bollente. A parte soffriggere l'aglio in un filo di olio e fare insaporire la cicoria per pochi minuti. Regolare di sale. Questo procedimento permette di far perdere l'amaro alla cicoria. Impiattare cicoria e purè e servire assieme a fette di pane con l'olio abbrustolito.*

### Ingredienti:

350 g di fave sgusciate  
1 cipolla  
1 grosso spicchio di aglio  
1 bel ciuffo di prezzemolo  
cumino  
sale, pepe nero  
olio wxtravergine qb  
pane grattugiato qb

## Falafel di fave

*Bollire le fave per circa 30 minuti, lasciarle raffreddare e scolarle per bene quindi mixarle con cipolla, aglio, prezzemolo e olio. Versare il composto in una capiente ciotola ed aggiungere sale, pepe e abbondante cumino. Impastare e pian piano incorporare il pan grattato in modo da ottenere un composto granuloso, ma non secco. Formare delle belle palline che verranno poste su una teglia precedentemente oliata, ed infornate a 180° per circa 30 minuti o fino a doratura.*

