

Fave e cicorie

l'esperto Neuromed spiega...

Pietanza saporita e profumata, dal carattere più che mai mediterraneo. L'olio extra vergine di oliva rappresenta il re della dieta mediterranea: ricco di vitamine e antiossidanti, favorisce la regolarità intestinale e migliora il quadro lipidico.

La presenza dell'aglio contribuisce in modo particolare a ridurre i valori di colesterolo, di pressione e di glicemia.

L'alimento principale è rappresentato dalle fave che sono legumi ricchi di proteine e carboidrati, ricchi di vitamine B2 e PP e contengono ferro fosforo, calcio, vitamina A, B, C, E, K e pochissimi grassi.

Le foglie della cicoria sono ottime come stimolante dell'intestino, del fegato e dei reni quindi sono depurative, disintossicanti, diuretiche ed ipoglicemizzanti.



Fave e cicorie

Dosi per 4 persone

1/2 kg di fave secche,
1/2 kg di cicoria,
sale q.b.,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine di oliva q.b.,

Mettere a bagno in acqua per circa 10 ore le fave. sciacquare bene e mettere a cuocere a fuoco lento per circa 4 ore a fuoco lento.

una volta ben cotte frullare con olio evo e mezzo cucchiaino di sale. nel frattempo pulire, lavare e lessare in abbondante acqua salata le cicorie. una volta cotte e scolate bene passarle in padella per qualche minuto con olio e aglio.

Difficoltà: 3

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 4 minuti

valori nutrizionali

