

Fave alla toscana (Contorni)



Preparazione

Mondate le fave e sciacquatele sott'acqua corrente. Io preferisco non togliere le pellicine dalle fave perché conferiscono maggior gusto. Preparatevi la salsa di pomodoro con 4 pomodori ramati medi.

In una casseruola fate soffriggere l'aglio e fatevi rosolare le fave per 5 minuti. Spruzzate con un po' di vino bianco e aggiungete la salsa di pomodoro.

Salate, zuccherate, aggiungete il peperoncino, il basilico e l'origano.

Coprite la casseruola con il coperchio e lasciate cuocere per un'ora.

Dopo un'ora di cottura le fave dovrebbero essere morbide morbide e molto saporite!

Consigli

Per assaporare al meglio le nostre fave alla toscana, possiamo stappare una bottiglia di vino rosso delle Marche, come ad esempio, un buon rosso piceno.

Curiosità

Le fave, oltre ad essere particolarmente leggere e buone, sono dei legumi poco calorici e ideali per le diete delle persone che soffrono di anemia.

Informazioni

Preparazione 90 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Passata di pomodoro

Fave 1500 grammi

Aglio 1 spicchio

Sale

Zucchero

Peperoncino

Basilico

Origano

Olio extra vergine di oliva

Vino bianco (una spruzzata di vino bianco)