

Costa poco e sape bello!



Baccelli di fave

Come cucinarli e in quali ricette possono essere usati.

La nostra è una cucina povera, ma quanto si raccoglievano le fave novelle non si pensava che si dovesse risparmiare e quindi ai nostri vecchi non sarebbe mai venuto in mente di usare le “scorze”, una volta che erano state sgranate le gustosissime fave fresche, dolci e tenerissime. Oggi che compriamo tutto, quando da un chilo di fave tenerissime si ricavano, sì e no, un paio di etti di fave per le ricette tradizionali, è un po’ dura buttare più dei due terzi del loro peso. Finché non ho scoperto che erano commestibili, un giro su internet e ho scoperto tante ricette che ho provato e rielaborato a modo mio: un risultato inatteso quanto gustoso.

Ecco i miei consigli:



Come mondarli: il sistema più economico, ritaglio tutto intorno la fava e in un colpo tolgo i nervi e i legumi che metto da parte, ottengo delle strisce, simili a fagiolini, che metto a spurgare in acqua corrente e poi lessato per 10 minuti, non di più e li faccio scolare bene, a questo punto sono pronti per essere usati.

Usi: ad insalata allo stesso modo dei fagiolini, saltati con i pomodorini, pasticciati, in una gustosa frittata, pastellati (nella

foto), ed infine in ottimi condimenti per la pasta

Una mia ricetta:

Fusilli al salmone e baccelli di fave

Ingredienti: fusilli o altra pasta a piacere, baccelli di fave novelle sbollentati, salmone affumicato, cipolla, mollica di pane tostata o fritta, farina, olio, sale e pepe. Tempo 7/8 minuti – le dosi vanno rapportate alla quantità di pasta

Mentre cuoce la pasta, soffriggere la cipolla nell’olio di oliva, aggiungere i baccelli un po’ tagliati e quindi il salmone; aggiustare di sale e pepe, unire la farina (un cucchiaino scarso per dose) facendola tostare un po’, quindi diluire il tutto con due tre cucchiai di brodo di cottura, verrà fuori una crema che sostituisce eventuale panna o uova. Saltarvi la pasta, se serve aggiungere ancora qualche cucchiaiata di acqua di cottura, impiattare, spolverare con la mollica e gustare calda.

