

Zuppa di fave alla calabrese

TEMPO PREPARAZIONE: 15 MINUTI

TEMPO COTTURA: 15 MINUTI

PORZIONI: 3 / 4 PERSONE

INGREDIENTI

250 g fave secche

1 cipolla

1 macinata pepe nero

4 cucchiaini olio extravergine di oliva

1 presa di sale grosso

1 cucchiaino origano secco

crostini di pane

PREPARAZIONE

- Ammollate in acqua fredda le fave secche per 12 ore
- Affettate una cipolla a dadini e soffriggetela in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio
- Lessate le fave in pentola a pressione con una presa di sale grosso in circa 2 litri di acqua per 6 minuti dal momento del fischio.
- Aggiungete la cipolla e continuate la cottura ancora per 5 minuti.
- Intanto tagliate 2 fette di pane casereccio a pezzi non troppo grossi e dorateli in padella con un cucchiaino di olio.
- Versate la zuppa nella zuppiera aggiungete due cucchiaini di olio, l'origano, il pepe, mescolate e servite con i crostini di pane.

NOTE: badate alla cottura, le fave devono restare tenere ma non spappolarsi. Vi consiglio di lessarle in pentola a pressione non oltre i 6 minuti, controllare la cottura ed eventualmente prolungarla per altri 2/3 minuti. La stessa cosa una volta aggiunta la cipolla: lasciate cuocere solo il tempo necessario affinché i sapori si fondano bene insieme.

Se invece non usate la pentola a pressione cuocete le fave per almeno 40 minuti, controllate cottura ed eventualmente continuatela sino a quando le fave non saranno tenere.