

Fave saltate con porro

Scritto da Chiara Chiaramonte
Venerdì 03 Maggio 2013 00:00 -



Ingredienti

200 g di fave fresche sgusciate e lavate
Una manciata di semi di girasole
Mezzo porro fresco lavato e affettato finemente
Pepe nero
Curcuma
Olio evo
Sale

Preparazione

In una padella facciamo scaldare un filo d'olio e appena caldo buttiamoci dentro le fave con il porro. Spadelliamo per qualche minuto e poi aggiungiamo un bicchiere d'acqua, il sale e tutte le spezie (attenzione non i semi di girasole!).

Mescoliamo su fiamma vivace per una decina di minuti aggiungendo l'acqua ogni volta che sarà stata assorbita.

Quando le fave saranno morbide (ma non spappolate eh!) allora spegniamo il fuoco e serviamo su un piatto piano, spolverando con una manciata di semi di girasole.

Fave saltate con porro

Scritto da Chiara Chiaramonte
Venerdì 03 Maggio 2013 00:00 -

Ecco pronto un contorno ricco, vegano, gustoso e sano.