

Vellutata di fave con cicoria scoppiettata e crostini di mais

Un piatto unico ricco di gusto e leggerezza: è la nostra vellutata di fave con cicoria scoppiettata e crostini di mais. Provala subito!



Una **ricetta veloce** che è anche un **piatto unico**? È possibile, con la proposta di Casa Di Vita della **vellutata di fave con cicoria scoppiettata e crostini di mais**. Questa vellutata unisce **legumi** e **verdure**, per un piatto completamente **vegano**. Si prepara con le fave fresche e si serve accompagnata alla cicoria e a crostini di polenta. Un risultato che esalterà il contrasto tra il sapore dolce delle fave e quello amarognolo della cicoria. Ottima da portare in tavola per la **cena**, calda o tiepida.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

300 g di fave fresche

100 g di porro a rondelle

200 g di patate a tocchetti

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Despar Bio,Logico

100 ml di latte di cocco non zuccherato

2 pizzichi di sale

Acqua naturale q.b.

Per la cicoria scoppiettata

2 pizzichi di paprika dolce Despar

1 spicchio di aglio

400 g di cicoria

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Per i crostini di mais

300 g di polenta cotta, raffreddata e tagliata a cubetti

2 cucchiaini di pangrattato Despar

1 cucchiaio di salvia tritata

Preparazione

1. Sgrana i baccelli delle fave e sbollenta i semi per 5 minuti in acqua bollente non salata, quindi passali sotto l'acqua fredda e privali della pellicina esterna.

2. Riunisci in una casseruola porro, patate, fave sguosciate (tieni da parte qualche fava per la decorazione finale) e il latte di cocco. Aggiungi acqua quanto basta quasi a ricoprire gli ingredienti e cuoci per mezz'ora. Aggiungi sale e olio e frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

3. Monda la cicoria e tagliala a striscioline, sbollentala in acqua bollente per 5 minuti. Scolala bene e condiscila con due cucchiari d'olio, due pizzichi di sale e due di paprika. Ripassa velocemente la cicoria condita in padella a fuoco medio per due minuti.
4. Spennella i cubetti di polenta di olio su tutti i lati, quindi immergili nel pangrattato mescolato con la salvia tritata. Metti in forno ventilato preriscaldato a 160 °C per 15 minuti circa.
5. Servi la vellutata ancora calda assieme alla cicoria scoppiettata e ai cubetti di mais e termina con qualche fava intera.