



Panelle di fave

Portata: Secondi piatti

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficolta': Media

Ingredienti per 4 persone:

- 600 fave fresche
- 1 cipolla
- 1 finocchietto selvatico
- 2 olio extravergine di oliva
- 200 olio di semi di arachide
- sale

Preparazione:

Preparate le panelle di fave. Mondate e tritate finemente la cipolla e sgusciate le fave. Quindi fate rosolare la cipolla in un tegame con l'olio extravergine e, quando diventerà trasparente, aggiungete le fave sgusciate e il finocchietto lavato e spezzettato.

Versate 2 l di acqua e lasciate cuocere per 1 ora e 30 minuti, schiacciando di tanto in tanto le fave con un cucchiaio di legno, in modo che si disfino.

Fate addensare bene la crema di fave, mescolando spesso, poi toglietela dal fuoco, salate abbondantemente e versatela su un tagliere. Con una spatola, livellatene la superficie e fate raffreddare.

Ritagliate le panelle di fave con gli stampini nella forma che preferite (a fiore, a rombi, a cerchi) e fatele dorare bene nell'olio di semi bollente girandole spesso, in modo che si colorino uniformemente. Scolatele su carta assorbente e servitele molto calde. Queste panelle sono ottime anche fredde e ideali come antipasto e aperitivo. Inoltre, presentatele in un buffet? saranno molto gradite!

© Fuoco Variabile

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**