

#IORESTOACASA con le ricette dell'EINAUDI

FAVE E CICORIA CON POLPO PIASTRATO



**TEMPO DI
PREPARAZIONE**

60 minuti



**TEMPO DI
COTTURA**

40 minuti



PORZIONI

8 persone



**PREPARATA
DA**

Alunni del
serale/ Prof.
L. Mele



Greco/ Feudi
di S.Gregorio

Rivisitazione del più noto “Fave e Cicoria”, vero monumento della gastronomia popolare pugliese (non a caso è riconosciuto dal Ministero delle Politiche Agricole, quale P.A.T. acronimo di prodotto agroalimentare tradizionale), è nato dal connubio tra le fave, legumi seminati per azotare i campi, e la cicoria (un tempo selvatica), una tra le erbe eduli spontanee più diffuse, e per questo utilizzata, nell'intero territorio pugliese. La dolcezza del legume si sposa con il gusto amaro della cicoria; la vera spinta al piatto però è conferita dal polpo, un cefalopode dal gusto inconfondibile. Altra chicca è l'aggiunta del “peperone friarello o friggietello” e della cipolla bianca tagliata ad anelli, passata nella farina e fritta...

Ingredienti

500 gr. fave secche
1 Polpo di 800 gr.
1,5 kg cicoria (puntarelle)
250 gr. peperoni friarelli
2 cipolle bianche medie
farina q.b.
peperoncino
aglio
olio per frittura
olio e.v.o.

Preparazione

1. Cucinare le fave, messe a bagno dal giorno precedente, in abbondante acqua salata, schiumare e passare al mixer;
2. cuocere il polpo in acqua (approssimativamente 20 min. per ogni kg.), scolare, far raffreddare e tagliare lasciando i tentacoli interi;
3. affettare le cipolle ad anelli sottili, bagnare in acqua fredda, infarinare e friggere in abbondante olio di semi fino a quando non saranno ben dorate;
4. pulire la verdura e sbianchire per 10 minuti circa;
5. passare in padella con olio e.v.o., aglio e peperoncino la cicoria;
6. friggere i peperoni;
7. piastrare in padella rovente il polpo;
8. impiattare adagiando sul fondo la purea di fave, la cicoria ed il polpo. Guarnire con cipolla e peperoni fritti.

Informazioni Nutrizionali