

Le fave sono ricche di salutari fibre, proteine vegetali, vitamine del gruppo B, ferro e fosforo.

Sono energizzanti, depurative e toniche. Adatte agli sportivi, ai bambini debilitati, a chi soffre di astenia da cambio di stagione, in generale per chi desidera un cibo sano ed energetico.

Sono un must per chi consuma poca carne e latte o è vegetariano, in quanto le sostanze nutritive sono ben assorbite dall'organismo.

In effetti le fave, se ben masticate possono essere considerate un vero e proprio integratore, in particolare per la sinergia tra vitamine B e sali minerali, che assicura una dose di energia, in più, a chi si sente stanco.



-  **Bavette con le fave Preparazione** Imbiondire la cipolla tritata con qualche cucchiaino di olio, unire le fave, bagnare con poco brodo e portare cottura a fuoco vivace, condire con sale e pepe.
Prima di togliere dal fuoco unire il prosciutto a striscioline e mescolare.
Condire con la pasta lessata con il burro e con le fave e completare, a piacere, con parmigiano grattugiato.
-  **Fave alla gitana Preparazione**
Tritare la cipolla e rosolatela nell'olio, aggiungete i pomodori spellati e tagliati a pezzetti.
Unite un pizzico di sale, 1 cucchiaino di zucchero, coprite e lasciate cuocere per circa 15 minuti, a fuoco basso a tegame coperto.
Lavate i peperoni, tagliateli a falde, eliminate i semi e i filamenti interni, affettateli a listelle sottili e aggiungeteli al resto.
Cuocete per qualche minuto, poi unite un mestolo di brodo, le fave, il basilico e una macinata di pepe.
Coprite nuovamente il recipiente e cuocete a fiamma bassa per 20 minuti circa.
Servite ben caldo.
-  **Risotto con le fave Preparazione**
Tritare la carota, il sedano e la cipolla e farli soffriggere con l'olio a fuoco dolce.
Unire i pomodori, sale e pepe.
Aggiungere le fave e cuocerle al dente, a fuoco dolce.
Unire il riso, mescolare e far insaporire, quindi unire, poco alla volta, il brodo e completare la cottura, mescolando.
Cospargere con il prezzemolo tritato e servire.
-  **Purea di fave con scarola e pecorino romano Preparazione**
Mettete le fave a bagno in acqua fredda, portate l'acqua a bollire e lessatele, a recipiente coperto, per circa 1 ora e mezzo.
Quando saranno ben tenere scolatele, sciacquatele sotto l'acqua corrente e passatele raccogliendo la purea in una terrina.
In una padella fate scaldare 2 cucchiaini d'olio con 1 spicchio d'aglio e una punta di peperoncino.
Quando l'aglio sarà colorito eliminatelo e fate saltare la purea di fave.
A parte lessate per 15 minuti la scarola e ripassatela con 2 cucchiaini d'olio, 1 spicchio d'aglio e il peperoncino.
Disponete i due composti su un piatto da portata e ricoprite con sottilissime scagliette di pecorino guarnendo il tutto con una verdissima foglia di scarola.
-  **Pasta con fave e zucchine Preparazione**
Lessate le fave in poca acqua salata e scolatele non appena diventano tenere.
Mondate i cipollotti, lavateli e affettateli.
Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a bastoncini.
Rosolate i cipollotti in un tegame con 2 cucchiaini di olio, unite le fave e le zucchine e fatele cuocere a fiamma media per pochi minuti.
Salate, pepate e profumate con le foglie di basilico spezzettate con le mani.
Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.
Scolatela al dente e trasferitela subito nel tegame mescolandola alle verdure.
Servite ben calda.
-  **Minestra di fave e cardi Preparazione**
Lessare le fave in acqua leggermente salata e passarle al setaccio con l'acqua di cottura.
Soffriggere la cipolla con l'olio e mescolarvi la purea di fave.
Lessare i cardi e tagliarli a filettini, mescolarli alle fave, aggiungere il brodo, controllare il sale e condire con pepe.
-  **Minestra con fave, carciofi e piselli Preparazione**
Mettere a bagno le fave in acqua fresca.
Mondare i carciofi, tagliarli a spicchi e porli in acqua acidulata con limone.
Tritare grossolanamente cipolle e sedano e metterli in pentola, unire le fave e i carciofi, versare su tutto l'olio e abbondante acqua (circa 1 l), salare e portare a cottura la minestra.
-  **Fave al bacon Preparazione**
Appassire in burro e olio la cipolla a pezzi con il bacon a cubetti.
Unire le fave spellate, salare e pepare, bagnare con un po' di acqua fredda e cuocere per circa 1 ora, mescolando.
Qualche minuto prima di servire, spolverizzare con un trito di prezzemolo e aglio, cuocere ancora per poco tempo e servire le fave in una legumiera calda.
- **Fave in insalata** Ingredienti per 4 persone
 - 2,5 kg di fave
 - 600 g di cicoria
 - 100 g di rucola
 - 100 g di peperoni sott'aceto
 - 100 g di melanzane sott'olio
 - 100 g di olive nere
 - 2 cucchiaini di aceto
 - 4 cucchiaini di olio
 - 2 cipolle - sale **Preparazione**
Sgranate le fave e fatele cuocere in una pentola con acqua salata per 15 minuti iniziando a calcolare il tempo dall'ebollizione.
Mondate la cicoria, lavatela e fatela bollire in acqua già calda e salata per 5 minuti.
Sbucciate le cipolle e affettatele sottilmente, mondate accuratamente la rucola, lavatela e asciugatela.
Scolate le fave e la cicoria, quindi disponete tutti gli ingredienti nel piatto da portata aggiungendo le melanzane, le olive e i peperoni; condite con l'olio e l'aceto, aggiustate di sale e servite