



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Fave Fresche con olio D'oliva

Zeytinyağlı Taze Bakla



1 kg fave fresche
1 cipolla secca
4 - 5 cipolle verde fresche
2 bicchierini d'olio d'olive
2 zuccheri a quadrati
2 bicchieri d'acque
1 cucchiaino di sale

- # Le fave si puliscono e si lavano, si prendono i peli , si filtrano dall'acqua e si tagliano in due.
- # Cipolla secca si taglia finemente, cipolle verde si tagliano dimensione delle fave.
- # Si mettono in un aciotola le cipolle e le fave miste.
- # Sopra si mettono sale , zucchero e l'olio . Si cucinano per 20 - 25 minuti finchè le fave si morbidono un pò.
- # Poi si aggiunge 2 bicchieri d'acque e si cucina circa per 1 ora.
- # Dopo un pò frescato si fa girare sotto sopra nel piatto da servire .
- # Se volendo sopra si mette aneto macinato.

Nota: L'aglio fresche che si trova nella stagione di fave è una garniture perfetto per questo piatto.