PASTA FAVE E RICOTTA LIGHT

Posted on 28 Marzo 2023 by B.B

Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

250 GR PASTA **QUELLA CHE PREFERITE**

200 GR FAVE FRESCHE **SBUCCIATE**

150 GR RICOTTA VACCINA

QB ACQUA COTTURA

QB PEPE NERO

QB OLIO EXTRA VERGINE OLIVA **A CRUDO**

Cosa mi serve

FAVE VERDI E RICOTTA FRESCHISSIMA

Procedimento

Mettere a bollire l'acqua per la pasta, nel frattempo:

Sgranare le fave, una volta liberate dal baccello eliminare la guaina che le ricopre. Tenere da parte

In una ciotola mettere la ricotta, appena l'acqua bolle, cuocere la pasta. Scolarla al dente e tenere da parte una tazzina di acqua di cottura

Una volta scolata la pasta, mantecarla con la ricotta e un goccio di acqua di cottura, **deve risultare cremosa non liquiuda!**

Aggiungere una grattata di pepe nero, impiattare e su ogni porzione aggiungere una dose di fave crude sgusciate

Terminare il piatto con un giro di olio extravergine di oliva a crudo.

SuperLight!

PASTA FAVE E RICOTTA : PRIMAVERA SICILIANA!

Pasta fave e ricotta è un piatto antico semplice ma di grande gusto ed eleganza. Fave e piselli freschi sono l'emblema della primavera a tavola
e questa ricetta porta con se tutta la freschezza, i profumi e la leggerezza di questa stagione dai toni pastello e dall'animo intenso come gli amori che è pronta a regalarci!

Questa è la versione primaverile di una ricetta molto antica invernale che prevede l'uso delle fave secche. I legumi si sfaldano durante la lunga cottura da qui il nome di un piatto antico, il **Maccu** termine Siciliano che si riferisce a una vivanda stracotta e ridotta in poltiglia. La pietanza può essere accompagnata da finocchietto selvatico o altre verdure di campo di stagione, oppure da una pasta da minestra come i tubetti dando così vita alla famosa **PASTA Cò MACCU**

In questa mia rivisitazione ho scelto di lasciare le fave crude perché essendo così tenere, credo diano il meglio del gusto in purezza e si sposino benissimo con la ricotta. Mi raccomando di usare ingredienti di qualità, questa ricetta per la sua estrema semplicità non ha veli. E come diceva la mia nonna tutto quello che metti in pentola te lo ritrovi nel piatto!

Un piatto freschissimo, veloce e di una semplicità imbarazzante è ideale per un pranzo in giardino o un brunch domenicale per dare il buongiorno alla primavera!
Le fave fanno benissimo sono buonissime e costano pochissimo, accendere l'acqua è la cosa più difficile di questa ricetta

Grazie per la visita, vi aspetto con nuove gustose Ricette Light

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti Voi!