

# MACCO

DI FAVE E CICORIA



Demetra  
verdure cotte  
all green company



Pixelicious

## MACCO DI FAVE E CICORIA

RICETTA DI SARA SGUERRI IN COLLABORAZIONE CON DEMETRA VERDURE COTTE

Macco: il "macco" è una ricetta tipica siciliana, una sorta di vellutata di fave un po' grossolana. La presenza della cicoria, invece, è una variante più tipica della Puglia (dove la ricetta si chiama "incapriata"). Si tratta di un piatto della tradizione contadina del nostro Paese, che ha in sé tutta la ricchezza che contraddistingue i piatti poveri.

### INGREDIENTI

Prodotto	Quantità
Fave cotte o secche	200 gr.
Semi di finocchio	1 cucchiaino
Cipolla dorata	1
Spicchi d'aglio	2
Patata media	1 (peso lordo 130 gr.)
Foglie Alloro	2
Cicoria Demetra Verdure Cotte	450 gr.
Olio extra vergine di oliva	quanto basta
Sale	quanto basta
Pepe	quanto basta

### PREPARAZIONE

Ponete le fave a mollo in una pentola con abbondante acqua assieme ai semi di finocchio, coprite e lasciate riposare per 12 ore.

Il giorno successivo scolate le fave, sciacquatele e, nella stessa casseruola in cui le avete fatte riposare, fate rosolare in poco olio un trito fine preparato con la cipolla e uno spicchio d'aglio; unitevi la patata pelata e tagliata a dadini, le fave precedentemente scolate e le foglie di alloro, lasciate dorare, quindi coprite con 750 ml di acqua cuocendo per circa un'ora a fuoco medio senza coperchio; l'acqua dovrà consumarsi quasi tutta. Quando le fave saranno abbastanza morbide prelevatene qualcuna intera, tenetela da parte, eliminate l'alloro, unite due cucchiari di olio ed un bicchiere di acqua calda e frullate con il mixer ad immersione fino ad ottenere una crema. Aggiustate di sale e pepe e rimettete due minuti la pentola sul fuoco.

In una padella fate insaporire la cicoria già cotta assieme ad un filo d'olio e all'altro spicchio d'aglio, quindi eliminate l'aglio, spengete il fuoco e componete i piatti versando prima la crema di fave, poi ponendo al centro una generosa cucchiata di cicoria, ed infine completando con le fave intere tenute da parte; unite un filo d'olio a crudo, macinate poco pepe e servite caldo, assieme a del pane arrostito.

