

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

Le ricette

Orecchiette tiepide alle fave



Ingredienti per 6 persone

- 480 g orecchiette
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva (40 g)
- 350 g fave sgusciate
- 1 cucchiaino di pepe nero pestato
- 1 peperoncino secco tritato finemente
- 5 dl di brodo vegetale o di pollo
- 12 ravanelli affettati e puliti
- 4 cucchiari di basilico tritato
- 30 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie

Preparazione della ricetta

Fate cuocere la pasta al dente e scolatela, raffreddatela in acqua corrente fredda e scolatela nuovamente. Lasciatela asciugare su uno strofinaccio pulito. Scaldate l'olio in una padella grande, a fuoco medio. Aggiungete le fave, il pepe e il peperoncino; fate cuocere per qualche minuto continuando a mescolare. Unite il brodo e continuate la cottura fino a che le fave non saranno tenere, poi scolate il tutto. Mettete la pasta e le fave in una terrina capiente; unite i ravanelli, il basilico e il Grana Padano DOP grattugiato, mescolate bene per amalgamare il tutto. Servite completando ogni piatto con le scaglie di Grana Padano DOP.

Segreteria: Tel. 041-5801357

www.antoniorsano.it

mail: studio@antoniorsano.it