



Le fave bianche e cicorie si presentano come una purea di fave decorticate, cotte in pignatta. L'origine di questo piatto è molto antica. Si tratta di un piatto molto nutriente per l'elevata presenza di proteine, carboidrati e calorie, e allo stesso tempo abbastanza digeribile.

Le fave secche, private della buccia, ovvero della coriacea cuticola esterna, vengono poste a bagno per circa dieci ore, quindi cotte, coperte d'acqua, in pignatta da sole o con qualche spezia e olio extravergine d'oliva.

Quando acquisiscono l'aspetto di una purea, si levano dal fuoco e si servono in fondine in cui sono state poste delle verdure selvatiche lesse ( *Cichorium intybus* L., *Picris echioides* L., *Sonchus oleraceus* L., ecc...) da sole o miste, il tutto condito con altro olio extravergine d'oliva.