

Thermomix TM31

Succu è fà

Tempo totale di esecuzione: 45 min., Tempo di preparazione manuale: 30 min., Tempo di utilizzo di Bimby: 14 min.

Ingredienti per 4 porzione/i:

Per il succu è fà:

- 2 spicchi d'aglio
- 5 scalogni piccoli
- 4 fette di lardo di colonnata
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico
- 500 g di fave ammollate e sguosciate
- 700 g di brodo o acqua
- 1 foglia di alloro
- sale q.b.

Per i gamberi:

- 40 g di olio extravergine di oliva
- 2 spicchio di aglio
- finocchietto selvatico q.b.
- 8 gamberi rossi tipo ligure
- sale q.b.
- pepe q.b.

Esecuzione

Per la crema di fave:

1. Tritare nel boccale aglio e scalogno: **10 sec./vel. 7.**
2. Unire il lardo, l'olio, il finocchietto e far appassire: **6 min./Varoma/vel. 4.**
3. Unire le fave ammollate e far insaporire: **3 min./Varoma/vel. 1.**
4. Coprire con il brodo, unire l'alloro e continuare la cottura: **25 min./100°/vel. 1** finché le fave saranno morbide.
5. Frullare: **5 min./vel. 6** e aggiustare di sale.

Preparare i gamberi:

6. Soffriggere in una padella olio, aglio e finocchietto, aggiungere i gamberi precedentemente salati e pepati, scottarli leggermente da ambo i lati e far riposare.
7. Servire la crema di fave in una fondina, porre al centro 2 gamberi con un cucchiaino del loro fondo di cottura e spolverare con pepe.

Curiosità

Il finocchietto selvatico è utilizzato come aromatizzante, per dare tono alle mestizanze o per condire pasta e minestre, tra cui quella di fave.

Autore: Che Roberto Petza - Ristorante S'Apposentu - Cagliari

Informazioni

Bimby con: Varoma

Nutritional values per 1 porzione/i:

Valore nutritivo:	1055 kJ
Valore nutritivo:	252 kcal
Proteine:	6,9 g
Carboidrati:	3,8 g
Grassi:	23,4 g

Nutritional values per 100 g:

Valore nutritivo:	263 kJ
Valore nutritivo:	63 kcal
Proteine:	1,7 g
Carboidrati:	0,9 g
Grassi:	5,8 g

Grado di difficoltà: medio

Costo: medio