



'Nfarinata (Basilicata) - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

primi piatti - fave - Basilicata

Un kg di fave fresche  
uno spicchio di aglio  
olio e.v.o.

un cucchiaino di peperone rosso in polvere

un po' di peperoncino " " (attenzione)

Semola rimacinata di grano duro (quella che si usa per la pasta in casa)

Si sbucciano le fave anche dalla seconda pellicina e si mettono in padella insieme all'olio, aglio tritato finemente, il peperone rosso ed il peperoncino (se volete). Portate il tutto a cottura, le fave devono essere ben cotte, a questo punto aggiungete acqua q.b. per fare una polenta e portate ad ebollizione. Quando l'acqua bolle, buttate dentro la farina facendola cadere

piano piano con una mano mentre con l'altra dovete girare forte per non fare grumi (come per la polenta). Vi accorgete da sole quando ha raggiunto la giusta consistenza, a questo punto spegnete il gas e attente a non scottarvi quando la mangiate.