

PASSATO DI FAVE AL TAMARI

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di fave fresche
- 1 carota
- 1 costa sedano
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini olio d'oliva extra-vergine
- 2 cucchiaini tamari (salsa di soia)
- 200 cl acqua
- 1 cucchiaio mentuccia secca
- 2 cucchiaini prezzemolo tritato
- sale

Lavare le fave, poi metterle a bagno in due litri di acqua salata per tutta una notte.

Fare cuocere le fave fino a che siano ben tenere, nell'acqua in cui sono state a bagno.

Passare il tutto nel passaverdura.

Intanto, stufare le verdure tritate con poco olio e acqua in un tegame coperto.

Aggiungere il passato di fave alle verdure stufate e far cuocere a fuoco basso per 30 minuti.

Condire con Tamari, mentuccia, prezzemolo e servire calda su crostini di pane tostato.