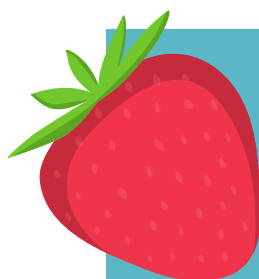


# LA SPESA DEL MESE DI MAGGIO



## VERDURA

Fave  
Piselli  
Asparagi  
Carciofi  
Cicoria  
Finocchi  
Radicchio rosso  
Rucola  
Spinaci  
Indivia  
Lattuga  
Ravanelli  
Barbabietole



## FRUTTA

Nespole, ciliegie,  
fragole, arance,  
limoni

## AL BANCO DEL PESCE

alice, cernia, dentice,  
gallinella, gamberetti  
nasello, occhiata  
pesce spada  
rana pescatrice  
razza, ricciola  
sarago, sardina  
scampo, seppia  
sgombro, sogliola  
spigola, tonno  
totano, triglia



## LA RICETTA DI MAGGIO POLPO E FAVE

di Sandra Pilacchi  
[www.sonoiosandra.it](http://www.sonoiosandra.it)

### INGREDIENTI:

1 polpo fresco da 1 kg circa  
500 g di fave fresche  
1 peperoncino piccante  
2 spicchi d'aglio  
basilico fresco  
scorza di un limone  
olio extra vergine di oliva  
sale e pepe

### PREPARAZIONE:

Lavate il polpo, togliete il rostro e lasciate in acqua fredda.

Mettete a bollire una grossa pentola di acqua leggermente salata con un peperoncino piccante, uno spicchio d'aglio, una scorza di limone e delle foglie di basilico. Appena l'acqua raggiunge il bollore prendete la testa del polpo con le pinze e immergete per tre volte il polpo nell'acqua prima di lasciarlo andare definitivamente: si arricceranno tutti i tentacoli!

Cuocete per 20 minuti, spegnete e tenete coperto per altri 20 minuti.

La cottura sarà così perfetta!

in un tegame con acqua e sale bollite le fave per circa 10/15 minuti.

Rosolate uno spicchio d'aglio in una padella, aggiungete le fave sbollentate, aggiustate di sale e pepe e lasciate insaporire per qualche minuto ancora.

Frullate il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea incorporando più aria possibile.

Tagliate i tentacoli del polpo, conditeli con olio evo, peperoncino tritato, pepe e foglioline di basilico

Adagiate il polpo sulla crema di fave e buon appetito!

### IL CONSIGLIO DI MICHELA

*Consumate tante verdure a foglia verde per fare scorta di clorofilla: rafforza il sangue e aiuta in caso di anemia!*