



# World Salt Awareness Week

## Meno **sale** e più **sapori**

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO  
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.

[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)



### Daniele Nucci, Tortino rustico di fave

#### Ingredienti per 4 persone:

- 200g di farina di fave
- 400g di acqua
- 2 cucchiaini Olio extravergine di oliva
- 1 cipolla dorata
- 1 cipolla rossa
- Rosmarino essiccato
- Origano q.b.
- Pepe nero q.b.

#### Preparazione

Per prima cosa mescolare, in un recipiente, l'acqua e la farina di fave, versando l'acqua poco alla volta e mescolando con una frusta per non far formare grumi. Aggiungere quindi un cucchiaino di rosmarino essiccato, l'origano e un cucchiaino di olio extravergine di oliva e mescolare ancora con la frusta.

Lasciare riposare l'impasto per circa 10-15 minuti

Nel frattempo pulire e tagliare finemente le cipolle, metterle in una padella con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e pepe nero, coprire con un coperchio e farle stufare a calore moderato (la cipolla dovrà risultare morbida e quasi trasparente).

Una volta che le cipolle saranno cotte versare, nella padella ancora calda, l'impasto fatto precedentemente e lasciare cuocere a calore moderato per circa 5-7 minuti (o comunque fino a quando il tortino si staccherà bene dalla padella) coprendo con un coperchio. Girare il tortino aiutandosi con un piatto e far cuocere per ulteriori 5-7 minuti sempre coperto e a calore moderato.

Una volta che il tortino sarà cotto, adagiarlo su un tagliere e farlo riposare 1-2 minuti prima di tagliarlo.

