

Ricette Etrusche

Tratto da www.ilpontormocarmigliano.edu.it

TERRINA DI CIPOLLE E UOVA

Ingredienti

- Cipolle
- Olio di oliva
- Sale
- Farina di farro
- Uova fresche
- Cacio fresco
- Pepe nero a piacere

Affettate le cipolle e soffriggetele in olio di oliva. Aggiungere un po' di sale. Stenderle in una teglia e coprirle con uno strato di farina di farro (non mescolare). Rompere uova fresche sopra la preparazione e infine grattare cacio fresco. Cuocere nel forno preriscaldato a 180° fino alla completa cottura delle uova. Pepe nero macinato.

Cipolle *dorate* toscane



Uova



Farina di farro

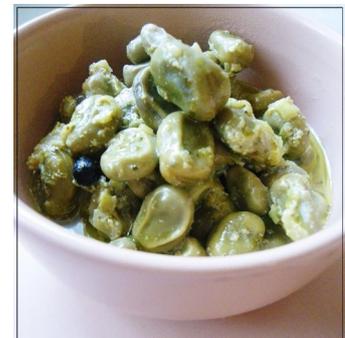
FAVATA

Ingredienti

- Fave fresche
- Un porro (solo bianco)
- Dadini di guanciale
- Un goccio di vino
- Sale e pepe q.b.

Far bollire acqua con dei pezzi di porro e dadini di guanciale. Aggiungi le fave piccole e fresche. A metà cottura (circa 4 minuti) aggiungi un trito di timo e alloro bagnando con vino bianco. Dopo circa altri 4 minuti le fave sono cotte. Scolatele. Sale e pepe a piacere.

Favata



MIELE FRITTO

Ingredienti

- 250 ml. di latte
- 4 cucchiaini di miele
- Un pizzico di sale
- Farina a piacere
- Olio di oliva

Sbattere il latte, miele e sale in un recipiente. Aggiungere farina fino ad ottenere un impasto da stendere. Stenderlo e ricavare dei dischi rotondi di circa 1/2 cm di spessore. Friggerli in olio di oliva. Servirli caldi con un po' di miele.



Ricavare dei dischi rotondi di circa 1/2 cm di spessore