

Ditali con fave e pancetta, ricetta siciliana sostanziosa e ricca di gusto

Autore: Redazione

Data: 11 Marzo 2025



Oggi si definirebbero i **ditali con fave e pancetta** un “**comfort food**“, cioè uno di quei piatti che **coccolano**, perfetti quando vogliamo qualcosa di buono e **non vogliamo accontentarci del solito**. La **ricetta** appartiene alla **tradizione** e, sebbene non richieda troppi ingredienti, ne richiede di sostanziosi. Un tempo era una pietanza molto diffusa in ambito rurale, proprio perché **gustosa e nutriente**. Nella cultura siciliana, il termine “**fave**” viene anche utilizzato per indicare un rimprovero, un monito o, comunque, un’osservazione pesante.

La preparazione di oggi è tutt’altro che un rimprovero: al contrario, è un elogio!. A presentarla in tv, sono stati i monaci dell’**Abbazia di San Martino delle Scale**, durante una puntata de [Le Ricette del Convento](#). Vengono utilizzate le fave secche, quindi vanno lasciate in ammollo per almeno 12 ore, in modo che si cuociano bene e non restino dure. Per il resto, il consiglio è quello di utilizzare **una pancetta fresca**, quella che trovate dal macellaio, non quella confezionata già a cubetti. Per questo piatto si usa anche lo **strutto**: la portata non si può definire dietetica ma, una volta ogni tanto, è del tutto lecito osare un po’ di più con il gusto! Mettiamoci ai fornelli.

Ingredienti e procedimento

- Ditali, 400 g
- Fave secche decorticate, 200 g
- Pancetta, 60 g
- Strutto, 30 g
- Cipolla, 1
- Acqua calda, mezzo litro
- Pecorino grattugiato, 50 g
- Olio, sale e pepe

Per **fare i ditali con fave e pancetta**, tritate la cipolla e tagliate la pancetta a cubetti. Mettete in una casseruola lo strutto e l'olio, quindi **accendete il fuoco a fiamma bassa**. Fate rosolare la pancetta, facendo attenzione, poiché all'inizio schizzerà un po'. Unite anche la **cipolla** e fate appassire per circa 5 minuti. vi ricordiamo che le fave vanno messe a bagno la sera prima, così faciliterete la cottura. Sarebbe bene lasciarle in ammollo **almeno 12 ore**.

Mettete nella casseruola anche le fave, mescolate in modo che prendano anche il gusto dei grassi, quindi **unite l'acqua calda**. Ricordate che, qualora fosse necessario, va sempre aggiunta acqua calda, non fredda, perché bloccherebbe la cottura delle fave. Aggiustate di sale e pepe, regolandovi man mano. Lasciate cuocere a fiamma media per circa **mezz'ora/quaranta minuti**, con il coperchio non del tutto chiuso.

Prima di mettere a cuocere la pasta, **aggiungete un po' d'acqua calda**. In questo momento le fave non saranno del tutto cotte, perché ancora continueranno a cuocere con la pasta. Aggiungete i **ditali** (qualora vi piacessero altri formati, potete optare per ciò che preferite) e coprite con il coperchio. Quando la pasta sarà cotta, sarà cremosa. Completate con il pecorino grattugiato e servite. Buon appetito! Per vedere la videoricetta completa, [cliccate qui](#) (stagione 3 episodio 6). Se i ditali con fave e pancetta vi sono piaciuti, provate anche la [pasta di San Giuseppe](#).

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ditali-fave-pancetta-ricette-convento/>

Generato il 23/03/2025