La **roveja** è un legume simile al **pisello** di colore variabile dal **verde scuro al marrone-nero** ed un sapore simile alla **fava.** Si tratta di un legume antico, quasi completamente scomparso dalle coltivazioni che soltanto pochi anziani coltivatori continuano a seminare. I maggiori utilizzi di questo antico legume sono tal quale, semplicemente lessato con odori ed accompagnato con pane abbrustolito, come ingrediente di zuppe di legumi e cereali o utilizzato sotto forma di farina macinata a pietra, per la realizzazione di una sorta di **polenta detta "farrecchiata"**. E' inoltre uno dei cibi che rientrano nei **presidi slow food dell'Umbria**.

Oggi vi raccontiamo come potete cucinarla, con una ricetta molto semplice. Gli ingredienti per quattro persone sono: **300 gr di roveja; aglio; cipolla; prezzemolo; passata di pomodoro; pepe; olio extravergine di oliva; sale**. Prima della cottura della roveja ricordate che è consigliabile la pulitura a mano.

Per la preparazione: mettere la roveja in ammollo per almeno 8 ore, quindi lessarla. Soffriggere in olio extravergine di oliva un pò di aglio, cipolla, prezzemolo finemente tritato. Aggiungere la roveja cotta, la passata di pomodoro, il pepe e il sale, far saporire per alcuni minuti quindi aggiungere dell'acqua di cottura della roveja se necessaria. Portare il tutto ad ebollizione. A questo punto potete scegliere se far cuocere per circa trenta minuti quindi aggiungere la **pasta per minestre** e continuare la cottura oppure far bollire fino alla cottura della roveja e preparare dei gustosi crostini disponendo il preparato su del **pane abbrustolito**, condito con aglio, olio e sale.

In ogni caso buon appetito!