

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Finocchi stufati

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Calabria](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **finocchi stufati** sono un conorno delizioso, che farà cambiare di certo idea anche a chi non ama particolarmente quest'ortaggio. La ricetta è semplice e non richiede grandi doti da chef, ma seguendo i nostri consigli riuscirete comunque a metter su un gustoso contorno! È un piatto ottimo sia caldo che freddo e si presta bene ad essere accompagnato a proposte sia di carne che di pesce!

I finocchi in padella stufati sono un contorno semplice e saporito di quelli che si possono fare in anticipo e tenere lì, per poi portarli a tavola quando è il momento giusto.

La ricetta dei finocchi stufati diventerà un vostro

cavallo di battaglia in quanto molto molto semplice da realizzare e decisamente versatile. Provatela e ci darete ragione senz'altro! Una ricetta questa molto semplice da fare, adatta anche a chi non è molto esperto in cucina ma vuol comunque cimentarsi in qualcosa di sfizioso da portare a tavola per se stesso o per i propri cari.

Sapete che i finocchi hanno anche delle notevoli proprietà digestive? Sono dei veri e propri alleati dell'organismo ed è per questo motivo che dovrebbero essere inseriti nella dieta settimanale.

Oltre ad avere un bel gusto delicato hanno all'interno una sostanza che si chiama anetolo sostanze che fa digerire, poi sono dei potenti antinfiammatori, insomma vi stiamo dando tanti buoni motivi per provarli e riprovarli ad utilizzarli in tante diverse ricette.

Contengono tanta acqua e tanto potassio il che li rende perfetti anche per gustose insalate estive, magari da mangiare anche a crudo tal quali.

Provate a realizzare con noi questa versione molto semplice che però grazie ai tocchetti di pane assume un brio davvero simpatico.

Provate la nostra ricetta e se vi piace questo prodotto della terra, tra l'altro molto light, provate anche la [teglia di zucca e finocchi al forno](#): ottima e leggera!

INGREDIENTI

FINOCCHI 1,2 kg

SPICCHIO DI AGLIO 1

MOLLICA DI PANE 60 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Quando volete fare i finocchi stufati, lavate molto bene i finocchi rimuovete la parte più verde e divideteli a metà,rimuovere la base legnosa e tagliateli a fette non troppo spesse circa 0,5 cm.

In questo modo non si sfalderanno durante la cottura. Sciacquate anche le rondelle molto bene in modo da eliminare gli eventuali eccessi di terra.





2 In una casseruola mette un giro di olio e aggiungete l'aglio sbucciato. Se non vi piace il sapore forte dell'aglio

potete metterlo in camicia e poi toglierlo appena l'olio avrà preso calore.

Fate scaldare quindi l'olio e mette i finocchi preparati e tagliati precedentemente. Salate e pepate.

Unite a questo punto un mestolo di acqua calda. Coprite la casseruola e lasciate stufare a fuoco dolce per circa 15-20 minuti.

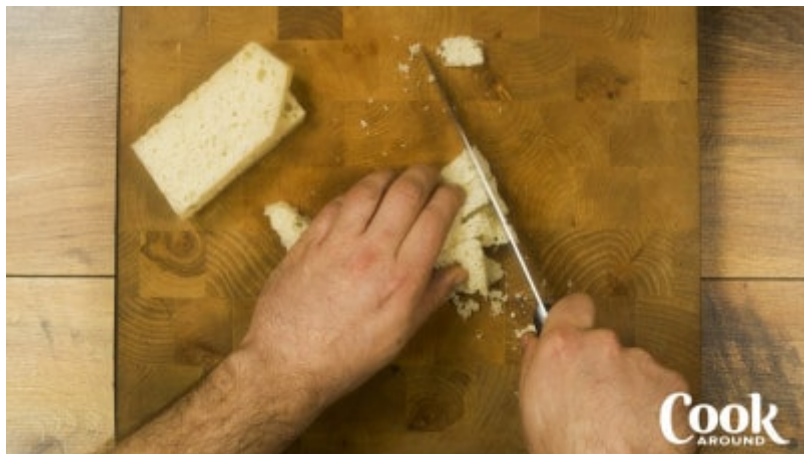
Questo è il tempo necessario per farli appassire per bene.







- 3 Intanto tritare grossolanamente la mollica di pane. Può essere raffermo ma se non lo avete potete utilizzare il fresco o del pan carrè.





4

In una padella fate tostare con un filo d'olio la mollica preparata. Mescolate di tanto in tanto per non far bruciare più del dovuto.





5 Ora unite le due preparazioni, mescolate e servite i finocchi conditi con un giro di olio extravergine di oliva a crudo e il pane tostato.

Sono buonissimi caldi, ma anche tiepidi sono ottimi!



CONSIGLIO

Quanto tempo prima posso realizzare questa ricetta?

Puoi farla anche un paio di ore prima.

Potrei aggiungere delle spezie in modo da non mettere il sale?

Si ve benissimo, ad esempio la curcuma o il curry ci stanno benissimo!

Posso surgelare?

Si usa dei contenitori adatti per il freezer.