

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Crumble di finocchi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **crumble di finocchi** è un **piatto vegetariano semplice e gustoso**, la **ricetta** perfetta per una [cena leggera](#) o un **pranzo vegetariano**. La base del crumble di finocchi è composto da **finocchi affettati e cotti al forno**, mentre la **copertura croccante** è realizzata con un composto sbriciolato formato da **farina, mandorle, parmigiano e burro**. **I finocchi sono un ortaggio economico, sano e disponibile per la maggior parte della stagione fredda**, compresa la primavera, le sue **proprietà depurative** ne rendono consigliabile l'utilizzo più volte alla settimana. La ricetta del **crumble di finocchi** è una **vera delizia, delicata** ma allo stesso tempo **saporita** e con l'**a nota croccante della crosticina** che si forma in

superficie sarà un **vero successo** portarla in tavola.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare con le tue mani il delizioso **crumble di finocchi**.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Finocchi in padella](#)

[Vellutata di finocchi](#)

[Pasta con i finocchi](#)

[Finocchi gratinati](#)

INGREDIENTI

FINOCCHI 2

FARINA 00 100 gr

BURRO 100 gr

MANDORLE 60 gr

PARMIGIANO REGGIANO 10 gr

SALE

PEPE NERO

INGREDIENTI PER FINIRE IL PIATTO

BURRO per la teglia -

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

- 1** Ecco le istruzioni per cucinare un buon crumble di finocchi: trita grossolanamente le mandorle, puoi anche tostarle prima, bastano 10 minuti in forno per ottenere un sapore più intenso. Metti le mandorle in una terrina e aggiungi il parmigiano grattugiato.





2 Unisci anche la farina, un pizzico di sale e, infine, insaporisci con il pepe, termina con tocchetti burro ben freddo.





3 Con i polpastrelli lavora gli ingredienti messi nella ciotola fino ad ottenere delle briciole,

metti da parte mentre ti occupi dei finocchi.



- 4 Lava i finocchi sotto l'acqua corrente, dopo averli sgrondati poggiali su un tagliere e , con un coltello, elimina la parte verde, taglia i finocchi a spicchi, tutti circa dello stesso spessore per avere una cottura omogenea.



- 5** Ungi di burro una pirofila adatta alla cottura in forno. Disponi gli spicchi di finocchio nella pirofila una accanto all'altra, senza accavallarle, condisci con sale e pepe, infine distribuisce le briciole di impasto sopra i finocchi, cerca di ricoprirne tutta la superficie.



- 6** Accendi il forno statico a 180°C e inforna il crumble di finocchi che farai cuocere per 30 minuti circa, o comunque fino a quando le briciole non diventeranno dorate. Dona una nota di colore al crumble di finocchi con del prezzemolo tritato, prima di portare in tavola.





CONSIGLI

Per un sapore più intenso, puoi aggiungere un pizzico di noce moscata al composto di pane grattugiato.

Se non hai a disposizione il parmigiano reggiano, puoi utilizzare un altro formaggio grattugiato a tuo gusto, come il pecorino romano o il Grana Padano.

Puoi accompagnare il crumble di finocchi con una salsa di yogurt greco e menta fresca.

VARIANTI

Puoi sostituire i finocchi con altre verdure di stagione, come le zucchine, le melanzane o i broccoli.

Per un piatto più completo, puoi aggiungere al crumble dei cubetti di pancetta o di prosciutto cotto.

Se sei vegano, puoi sostituire il burro con olio extravergine di oliva e il parmigiano reggiano con un formaggio vegetariano grattugiato.