

SECONDI PIATTI

Filetto di maiale ai semi di finocchio

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il filetto di maiale ai semi di finocchio è un secondo piatto leggero ma gustoso. Adatto ad essere presentato sulla tavola di un bel pranzo domenicale e se dovesse rimanerne un pezzo potrete sempre affettarlo molto sottile e realizzare dei panini da gourmet. Se amate aromatizzare la carne con erbe speciali, ecco per voi un'altra idea golosa: [sovracosce di pollo alla salvia](#), buonissime!

INGREDIENTI

FILETTO DI MAIALE 600 gr
SEMI DI FINOCCHIO 3 cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

PER ACCOMPAGNARE

CAROTE baby - 8
FINOCCHI 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Legate come prima cosa il filetto di maiale in modo tale che mantenga la forma durante la cottura.



- 2 Scaldate in una padella un bel giro d'olio extravergine d'oliva con qualche seme di finocchio e quando inizia a sfrigolare, aggiungetevi il filetto di maiale per farlo rosolare.

Nel frattempo scaldate il forno a 200°C.





- 3** Mentre il filetto rosola in padella, preparate le verdure: pulite e tagliate il finocchio a spicchi.

Adagiate gli spicchi di finocchio nel cestello della vaporiera e trasferitelo su di una pentola con l'acqua a bollore.



- 4** Sbucciate le carotine baby con un pela patate, quindi unitele agli spicchi di finocchio nel cestello della vaporiera. Lasciate cuocere le verdure per altri 10 minuti.



5 Quando il filetto è ben rosolato, unite i semi di finocchio e fate in modo che questi rivestano il filetto in modo uniforme.

Trasferite il filetto di maiale su di una griglia posta in una teglia e infornate a 200°C per circa 10 minuti.



6 Scaldate un giro d'olio extravergine d'oliva in una padella e fatevi saltare velocemente le

verdure ormai cotte.



7 Verificate, se potete, la temperatura interna della carne che dovrà essere a 70°C.



8 Liberare il filetto dallo spago e scaloppatelo. Servite il filetto di maiale insieme alle verdure spadellate.



