

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Finocchi gratinati in friggitrice ad aria: croccanti e irresistibili

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI PER I FINOCCHI GRATINATI

FINOCCHI piccoli - 2
PANGRATTATO 30 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 30 gr
PREZZEMOLO TRITATO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

Scopri la ricetta per **finocchi gratinati** dorati e saporiti, pronti in soli 10 minuti! Con pochi ingredienti e un pizzico di fantasia, preparerai un [contorno](#) irresistibile e super croccante.

PREPARAZIONE

- 1 Pulisci il finocchio eliminando le foglie più esterne e più dure, taglialo a fette dallo spessore di circa 2-3 mm. È importante tagliare fette dello stesso spessore, in questo

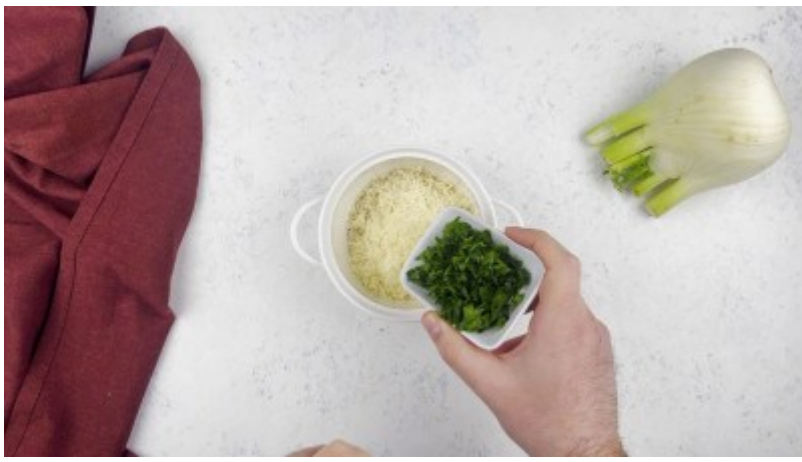
modo la cottura sarà uniforme e il finocchio rimarrà croccante. Lava le fette di finocchio accuratamente, quindi tamponale con un canovaccio pulito per eliminare l'acqua





2 Prepara la panure: in una ciotola metti il pangrattato, aggiungi il formaggio grattugiato. Unisci anche il prezzemolo tritato e mescola. Sul fondo della teglia versa l'olio evo, e un leggero strato di panure.





3 Disponi le fette di finocchio a raggiera sovrapponendole leggermente o comunque in modo da formare uno strato uniforme. Regola di sale





- 4 Aggiungi il pepe, quindi copri con la rimanente panure. Irrora con altro olio evo e cuoci a 200°C per 10 minuti o fino a che la superficie non sarà ben dorata.



L SEGRETO PER FINOCCHI GRATINATI PERFETTI? CUOCILI IN

I finocchi gratinati in friggitrice ad aria sono una ricetta semplice e veloce per un contorno sfizioso e croccante. Grazie alla cottura in friggitrice ad aria, si ottiene una crosticina dorata e irresistibile con pochissimo olio. Perfetti per accompagnare **secondi di carne o pesce**, sono un'ottima alternativa alle classiche verdure al forno, più leggeri ma ugualmente saporiti!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Taglio uniforme: Per una cottura omogenea, taglia i finocchi a fette dello stesso spessore (circa 2-3 mm).

Panatura perfetta: Usa pangrattato e formaggio grattugiato per ottenere una crosticina dorata e croccante.

Riduzione dello spreco: Riutilizza le foglie più esterne dei finocchi per preparare brodi vegetali o vellutate.

Aromi extra: Aggiungi un pizzico di paprika dolce o aglio in polvere per un gusto ancora più intenso.

COME SI CONSERVANO I FINOCCHI GRATINATI

I finocchi gratinati in friggitrice ad aria si conservano in frigorifero per un massimo di 2 giorni in un contenitore ermetico. Per ritrovare la croccantezza, scaldali per qualche minuto nella friggitrice ad aria prima di servirli.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Zucchine gratinate al forno: leggere e croccanti senza frittura.

Melanzane grigliate al forno: un contorno sfizioso e saporito.

Patate al forno croccanti: un classico che non stanca mai.

Cavolfiore fritto: una ricetta semplice e gustosa.

Carciofi alla romana: morbidi dentro e croccanti fuori.

Finocchi al forno con besciamella: una variante più cremosa e golosa.