

SECONDI PIATTI

# Finocchi gratinati

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 25 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I finocchi gratinati sono un piatto semplice e saporito, perfetto per chi cerca un contorno diverso dal solito. La gratinatura di besciamella e formaggio rende i finocchi morbidi e gustosi.

## INGREDIENTI PER CUCINARE I FINOCCHI GRATINATI

FINOCCHI compresi di barbetta verde (foglie) - 4  
FORMAGGIO GRATTUGIATO 50 gr  
SALE

## PER LA BESCIAMELLA

LATTE 1 l  
BURRO 100 gr  
FARINA 00 100 gr  
NOCE MOSCATA  
SALE

## COME FARE I FINOCCHI GRATINATI

- 1 Inizia a cucinare i finocchi gratinati partendo dalla besciamella: versa il latte in una casseruola, aggiusta con un pizzico di sale e una grattata di noce moscata, mescola con una frusta a fiamma medio bassa senza farlo bollire, appena il latte sarà caldo togli la

casseroia dal fornello e tieni da parte.





- 2 Fai sciogliere lentamente il burro in una casseruola, quindi aggiungi la farina in un colpo solo e mescola velocemente con la frusta a fiamma moderata, fino a che il composto diventerà una sorta di pastella cremosa, di un bel giallo dorato.





- 3** Stempera il composto con uno o due mestoli di latte tiepido, tenuto da parte, e mescola velocemente con vigore. Unisci il resto del latte e continua a mescolare con la frusta, sempre a fiamma moderata, fino a far addensare la besciamella che dovrà presentarsi cremosa, né troppo liquida né troppo densa. Versa la besciamella in una scodella, coprila con pellicola da cucina a contatto della superficie per evitare che si formi la pellicina e tieni da parte.





4 Adesso pulisci i finocchi in questo modo: con un coltellino, o delle piccole forbici, rimuovi

la barbetta e tienila da parte, mi raccomando non buttarla perché poi la dovrai usare per finire il piatto. Elimina i gambi e rimuovi la calotta, infine incidi la parte esterna dei finocchi, più coriacea, con un coltellino affilato ed eliminala.





- 5 Affetta il finocchio nel verso che preferisci e continua con tutti gli altri, una volta terminato di tagliare anche l'ultimo finocchio, trasferisci le fette ottenute all'interno di un colapasta e lavale sotto l'acqua corrente.



- 6 Trita la barbetta tenuta da parte a coltello, come fosse prezzemolo, e riponila in una ciotola.



- 7 Metti a scaldare un tegame d'acqua e, non appena bolle, tuffa i finocchi lasciandoli cuocere per circa 8 minuti, quindi scolali e tienili da parte.



**8** Prendi una pirofila da forno, adatta anche ad essere portata in tavola, e versa sul fondo un mestolo o due di besciamella, spalmala su tutta la superficie con un cucchiaio.

Versa i finocchi distribuendoli con le mani in maniera omogenea, aggiusta di sale e copri con la quantità di besciamella che più gradisci.





**9** Spolvera la superficie della besciamella con il formaggio grattugiato e inforna i finocchi a 170°C. forno ventilato già a temperatura per circa 20 minuti (oppure statico a 180°C) nel ripiano medio.

Quando mancano 5 minuti a fine cottura, posiziona sotto al grill del forno in modo da completare la gratinatura.





10 Sforna i finocchi gratinati, spolverali con la barbetta tritata a coltello e lasciali intiepidire prima di servire.





## FINOCCHI GRATINATI: UN CONTORNO GUSTOSO E CREMOSO DA

I finocchi gratinati sono un contorno delizioso e versatile, perfetto per arricchire ogni pasto con la loro cremosità e sapore. Questo piatto prevede la cottura dei finocchi al forno, arricchiti con una gratinatura a base di besciamella e formaggio grattugiato, che si trasforma in una crosticina dorata e irresistibile. I finocchi gratinati sono ideali da servire con piatti di carne o pesce, ma possono essere gustati anche come piatto unico leggero e saporito. *Prepararli è semplice e richiede pochi ingredienti, ma il risultato finale è un contorno cremoso e goloso, perfetto per le cene in famiglia o per un pranzo speciale.*

## COME CONSERVARE I FINOCCHI GRATINATI

I finocchi gratinati possono essere conservati in frigorifero per 2-3 giorni, chiusi in un contenitore ermetico per preservarne la freschezza. Prima di servirli nuovamente, ti consiglio di riscaldarli in forno per qualche minuto, in modo che tornino alla loro consistenza cremosa e la gratinatura diventi nuovamente croccante. **Se preferisci, puoi anche preparare i finocchi gratinati in anticipo, conservarli in frigorifero e cuocerli solo al momento di servirli per un risultato sempre perfetto.**

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare sprechi, puoi riutilizzare i finocchi avanzati per preparare una vellutata di finocchi,

un piatto leggero e salutare. Se ti avanza della besciamella, puoi usarla per arricchire altre preparazioni come una [lasagna vegetariana](#) o una [pasta al forno](#). La gratinatura avanzata può essere usata anche per preparare delle [verdure gratinate](#) miste, come zucchine o patate, in modo da non sprecare nulla e creare nuovi piatti gustosi con gli stessi ingredienti.