

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Finocchi in padella

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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



I **finocchi in padella** sono un [contorno di verdura](#) semplice, gustoso e sano. La ricetta si prepara **saltando i finocchi** tagliati a spicchi in una padella con olio, sale e aromi. I finocchi in padella **si possono anche arricchire con altri ingredienti** come acciughe, olive, formaggio o pancetta, a seconda dei gusti, e chiaramente, aggiungendo un elemento proteico, i finocchi in padella non saranno più un contorno ma un vero e proprio pasto principale.

Presenti nell'orto e nei mercati per tutto l'inverno, fino a primavera inoltrata, i finocchi in padella **sono leggeri, digestivi e ricchi di vitamine e sali minerali,** per la loro **funzione drenante** sono

consigliati anche se segui un regime alimentare per perdere peso.

Segui la nostra ricetta con dettagliato passo passo fotografico per cucinare e portare in tavola un delizioso contorno di finocchi in padella, puoi accostarli a carne, pesce e formaggi.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Finocchi gratinati](#)

[Broccolo alla senape](#)

[Cavolo nero ripassato in padella](#)

[Friarielli in padella](#)

[Carciofi in tegame](#)

INGREDIENTI

FINOCCHI 3

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

RAMETTO DI ROSMARINO 1

SALE

PEPE

BRODO VEGETALE 4 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

1 Prepariamo insieme i finocchi in padella: lava i finocchi, elimina la parte verde e toglie anche la parte esterna se rovinata o troppo coriacea, taglia via anche la base.

Dopo averli tagliati, lava di nuovo i finocchi prima di riportarli sul piano di lavoro dove li taglierai a spicchi.



- 2 In una padella antiaderente versa l'olio extravergine d'oliva, aggiungi l'aglio e il rosmarino, quando gli spicchi di aglio sfrigolano togliili, insieme al rosmarino, e aggiungi gli spicchi di finocchi.





3 Fai insaporire i finocchi nell'olio caldo e aromatizzato, aggiungi il brodo vegetale, aggiusta di sale e pepe. Copri la padella con un coperchio e cuoci una decina di minuti o comunque fino a quando non avranno la consistenza che ti piace aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale. Porta in tavola i finocchi caldi o tiepidi





CONSIGLIO

Una volta cotti puoi arricchire i finocchi in padella con delle scaglie di grana o con della granella

di frutta secca per donare una parte croccante.

CONSERVAZIONE

Conserva i finocchi cotti in padella nel frigo, in un contenitore chiuso, per due o tre giorni.