

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Finocchi in umido

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



I finocchi in umido sono un gustoso contorno, semplice da fare e molto saporito che risulta perfetto per essere portato a tavola quando si ha voglia di un qualcosa di rustico e gustoso. Farli è davvero molto semplice, non servono grossi doti da chef, ma il risultato è proprio squisito.

Fare la ricetta dei finocchi in umido è davvero facile, un contorno ricco e goloso che può essere fatto da chiunque soprattutto da chi ama questa verdura e cerca sempre nuovi modi di farla. Una ricetta molto semplice e genuina perfetta per chi vuole stare anche un po' attento alla linea in quanto i finocchi hanno pochissime calorie. Ovviamente però il sughetto che si ottiene da questo piatto è

pericolosissimo perché la scarpetta con il pane è assolutamente da fare! Provate a fare questo contorno semplice con i finocchi e vedrete che ci darete senz'altro ragione!

I finocchi per loro natura sono molto versatili e a nostr avviso, con questo sughetto ci stanno proprio benissimo. Tra le tante ricette con i finocchi questa è assolutamente da provare ma qualora li amaste tanto, vi invitiamo a realizzare anche queste altre simpatiche idee:

[vellutata di finocchi](#)

[finocchi con i pomodori in padella](#)

[finocchi stufati](#)

INGREDIENTI

FINOCCHI 1,2 kg

PASSATA DI POMODORO 600 gr

SALE

PEPE NERO

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BASILICO a piacere -

PREPARAZIONE

- 1 QUando volete realizzare la ricetta dei finocchi in umido per prima cosa tagliateli a metà ed eliminate da essi l'anima centrale.

Finocchi in umido

Image not found or type unknown





2 A questo punto rosolate l'aglio in olio unite finocchi quindi rosolateli a fuoco medio alto per qualche minuto.





3 Unite la passata di pomodoro e regolate di sale e pepe.

Portate a cottura coperto servirà circa 1 ora a fuoco basso mantenendo umido con acqua calda all'occorrenza.





