

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Finocchi stufati

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Calabria**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

FINOCCHI 2

SPICCHIO DI AGLIO 2

PANGRATTATO 1 cucchiaio da tavola

PARMIGIANO REGGIANO 50 gr

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

SALE

PEPE NERO

I **finocchi stufati** sono un conorno delizioso, che farà cambiare di certo idea anche a chi non ama particolarmente quest'ortaggio. La ricetta è semplice e non richiede grandi doti da chef, ma seguendo i nostri consigli riuscirete comunque a metter su un gustoso contorno! È un piatto ottimo sia caldo che freddo e si presta bene ad essere accompagnato a proposte sia di carne che di pesce!

La ricetta dei finocchi stufati diventerà un vostro cavallo di battaglia in quanto molto molto semplice da realizzare e decisamente versatile.

Provate la nostra ricetta e se vi piace questo prodotto della terra, tra l'altro molto light, provate anche la teglia di zucca e finocchi al forno: ottima e leggera!

Preparazione

1 Quando volete fare i finocchi stufati, lavate bene i finocchi e tagliateli a fette sottili.

In una casseruola mette l'olio e aggiungete l'aglio.

Fate prendere calore e mette i finocchi tagliati.

Salate e pepate. Coprite la casseruola e lasciate stufare a fuoco dolce per circa 20 minuti.





2 In una padella con un filo d'olio fate tostare (senza farlo bruciare) della mollica di pane oppure del pangrattato.

Condite i finocchi stufati col pane aromatizzato, regolate di sale se necessario.

Sono buonissimi caldi, ma anche tiepidi sono ottimi!





Consiglio