

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di finocchi

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

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



INGREDIENTI

FINOCCHI 1,2 kg
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SPICCHI DI AGLIO 2
SEMI MISTI 30 gr
ZESTE DI ARANCIA
SALE
PEPE NERO

Se volete riprendervi da una abbuffata, oppure dedicarvi ad un piacere leggero ma gustoso, la ricetta della zuppa di finocchi è perfetta per voi. Una ricetta semplice, veloce, ma saporita che può essere consumata fredda o calda.

Una crema delicata, dal sapore inconfondibile che risulta perfetta anche per chi vuole cenare con qualcosa di sfizioso ma senza appesantirsi.

Provate questa zuppa e se li amate in modo particolare, provate anche queste altre ricette con i finocchi:

[finocchi gratinati](#)

[vellutata ai finocchi](#)

[finocchi con pomodoro](#)

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta della zuppa di finocchi per prima cosa tagliateli a fette.





2 Rosolate l'aglio nell'olio e unire i finocchi tagliati a fette.

Regolate di sale e pepe, fate insaporire il tutto e unite acqua calda fino a coprire.

Fate cuocere coperto per una ventina di minuti a fuoco basso.

I finocchi devono risultare teneri ma integri.







3 Intanto tostare i semi in padella senza grassi.



4 Servitee la zuppa con i semi tostati e delle zeste di arancia.

