

5 modi di preparare i finocchi



Prova in queste 5 ricette la bontà a basso contenuto di calorie del finocchio.

Presto, presto! Finché i finocchi sono di stagione bisogna cogliere l'occasione per beneficiare al meglio delle loro **proprietà depurative e rinfrescanti** e del loro **bassissimo contenuto di calorie**. Gusta questi meravigliosi ortaggi in 5 ricette facili e veloci da preparare.

1. Finocchi al gratin

Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di finocchi
4 cucchiaini di pangrattato integrale
il succo di mezzo limone
1 rametto di timo
1 cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Mondare i finocchi, lavarli e tagliarli a spicchi.
2. Trasferirli in una pirofila ricoperta di carta da forno, aggiungere il succo di limone, la salsa di soia, il timo e l'olio, quindi mescolare bene.
3. Infornare a 160°C per 10 minuti coprendo la pirofila. Trascorso il tempo, scoprire la pirofila, cospargere con pangrattato e continuare la cottura per altri 10 minuti.

2. Finocchi e agrumi in insalata

Ingredienti (per 4 persone)

4 finocchi
3 mandarini
2 arance
1 pompelmo rosa
1 cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
un pizzico di pepe bianco

Procedimento

1. Monda, lava e taglia i finocchi in maniera da ottenere delle fettine molto sottili. Mettitele in un contenitore abbastanza ampio.
2. Sbuccia gli agrumi, ricava da ognuno gli spicchi e tagliali grossolanamente.
3. Aggiungili ai finocchi e condisci con olio, salsa di soia e pepe bianco. Mescola bene e servi.

3. Crema di cavolfiore e finocchio al timo

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 cavolfiore
- 2 finocchi piccoli
- 1 patata
- 1 cipolla
- un pizzico di timo
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- un pizzico di gomasio alle erbe
- 2 fette di pane integrale

Procedimento

1. Dividi il cavolfiore in cimette, pela la patata e tagliala in cubetti piccoli. Affetta finemente i finocchi.
2. Trita la cipolla sottile, poi falla imbiondire in poco olio in un tegame dal fondo spesso. Aggiungi gli ortaggi, mescola a fuoco alto, poi aggiungi acqua fino a coprirli. Porta a bollore, aggiusta di sapore con gomasio e aggiungi il timo.
3. Lascia cuocere per circa 20 minuti circa.
4. Prepara i crostini: dividi le fette di pane in piccoli cubetti e falli scaldare in un tegame d'acciaio a fuoco medio; cospargili con 2 cucchiaini d'olio e un pizzico di gomasio e lasciali rosolare girandoli spesso, fino a che saranno ben dorati e croccanti.
5. Frulla gli ortaggi con un frullatore a immersione ricavando una crema vellutata. Guarnisci con un filo d'olio a crudo e i crostini di pane.

4. Finocchi alla salvia e sesamo

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di finocchi
- 5 foglie di salvia
- 1 scalogno
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di gomasio alle alghe
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Monda e lava i finocchi, quindi tagliali a fettine non troppo sottili.
2. Versa in padella l'olio e lo scalogno tritato. Lascialo ammorbidire per un paio di minuti aggiungendo un mestolo di acqua o di brodo vegetale.
3. Aggiungi i finocchi, insaporisci con del gomasio e lascia cuocere per almeno 20 minuti a fuoco bassissimo coprendo con un coperchio e mescolando di tanto in tanto.
4. A fine cottura, aggiungi i semi di sesamo e la salvia tritata. Mescola bene e servi.

5. Crema di carciofi e finocchi con riso integrale

Ingredienti (per 4 persone)

150 g di riso integrale
4 finocchi
4 carciofi
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. Mondare i carciofi e i finocchi e ridurli a pezzettoni.
2. Mettere le verdure in una pentola, coprire d'acqua e lasciare andare a fuoco medio fino a cottura (circa 30 minuti), regolando di sale e pepe.
3. Frullare tutto con il mixer a immersione fino a ottenere una crema. Se risulta troppo densa, aggiungere dell'acqua calda o del brodo vegetale fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Cuocere il riso integrale e versare all'interno della crema. Rimettere tutto sul fuoco e cuocere per qualche minuto.
5. Servire la crema ben calda con un filo d'olio e una spolverata di pepe.