

Finocchi grigliati

I **finocchi grigliati** sono un contorno facile e leggero, in cui i finocchi vengono affettati e grigliati sulla piastra, insaporendosi e mantenendo un buon contenuto di vitamine e sali minerali.

I **finocchi grigliati** possono essere preparati in anticipo perchè sono ottimi a temperatura ambiente. Se avanzano si conservano per un paio di giorni in frigorifero. Oltre ad essere uno squisito contorno, si possono utilizzare per farcire panini o torte salate.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **70Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di finocchi di forma allungata
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Pulire il finocchio, eliminare le parti dure e ammaccate. Affettarlo per il lungo nello spessore di un centimetro scarso facendo attenzione che il torsolo tenga assieme le foglie.
- Lavare le fette così ottenute molto delicatamente per non romperle e appoggiarle su carta da cucina.
- Scaldare la piastra sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere i finocchi per 8 minuti in totale, girandoli ogni due minuti circa.
- A fine cottura ritirarli su un piatto, spennellarli con olio, unire un pizzico di sale e servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

