

Ingredienti:

4 finocchine medie
100 gr di parmigiano grattugiato
Pangrattato qb
Olio di oliva extravergine qb
Noce moscata, pepe nero qb
Sale marino integrale.

Finocchina gratinata

Mondare la finocchina, eliminare le parti più legnose, tagliarla in quarti e staccare le foglie dal cuore centrale. Tuffarla in acqua bollente salata per una 15ina di minuti, quindi scolarla. Ungere una pirofila, adagiare le varie parti fino a ricoprire il fondo quindi spolverare di parmigiano, pangrattato e ungerne con un filo di olio. Regolare di sale, pepe e noce moscata. Aggiungere un secondo strato di finocchio e concludere con parmigiano e pangrattato, un pizzico di pepe e noce moscata. Ungere la superficie con un filo di olio di oliva. Infornare a 200° per circa 20 minuti o fino a doratura.



Ingredienti:

1 finocchina
2 carote medie
2 zucchine
200 gr di formaggio caprino
40 gr di noci
2 cucchiaini di vino bianco
Sale marino integrale, pepe qb
Alloro, erba cipollina qb
Olio extravergine di oliva qb

Finocchina al caprino

Tagliare le verdure a listarelle sottili e cuocerle brevemente al vapore per una decina di minuti lasciandole croccanti. Montare il caprino con una frusta aggiungendo il vino e incorporare le noci tritate grossolanamente, l'alloro e l'erba cipollina tritati fini. Regolare di sale e pepe. Impiattare creando degli strati di verdure e di mousse al formaggio, condire con un filo d'olio e guarnire con fili di erba cipollina.

