



**Ingredienti:**

4 finocchi  
150 gr di parmigiano  
Qualche pugno di pangrattato  
Olio extravergine di oliva qb  
Pepe nero o noce moscata

## Finocchio gratinato

*Mondare i finocchi e tagliare a metà le coste più grosse. Bollirli in acqua salata per una 15ina di minuti lasciandoli ancora un pochino croccanti.*

*Ungere una pirofila con un filo di olio e stendere a strati i finocchi alternandoli con una spolverata di parmigiano reggiano grattugiato e un po' di pangrattato, un filino di olio e un pizzico di pepe macinato o noce moscata a preferenza. In genere non è necessario salare.*

*Terminare con il pangrattato e parmigiano. Salare e cospargere di parmigiano. Infornare per 25-30 min a 180° o finche la superficie non risulta dorata.*



**Ingredienti:**

150 gr di Burghul  
1 finocchio grande  
2 arance bionde  
Olio extravergine, sale marino integrale,  
pepe, menta, prezzemolo, qb

## Burghul finocchi e arancia

*Cuocere il burghul in acqua salata per 15-20 min, scolare e condire con olio, prezzemolo e menta tritata.*

*Pelare al vivo le arance e tagliarle in piccoli pezzi, lavare e tagliare a striscioline sottili il finocchio.*

*Mescolare il tutto, regolare di olio sale e pepe.*

