

## Ricette con il finocchio: cuciniamo con gusto questo prezioso ortaggio

**Autore:** Manuela Zanni

**Data:** 09 Aprile 2021

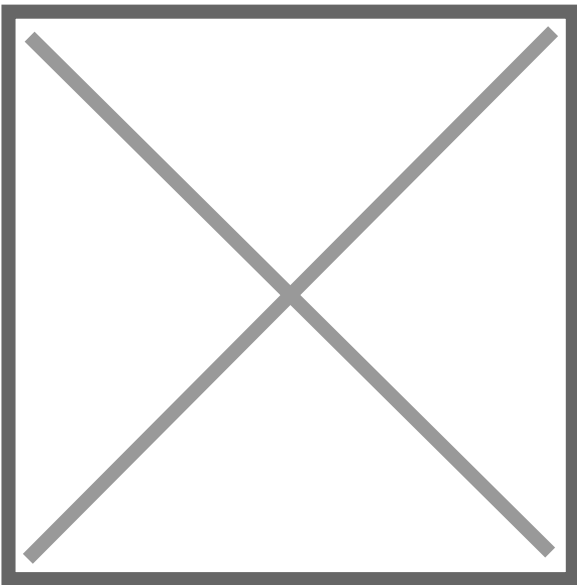


Anche se le proprietà diuretiche e sgonfianti del finocchio si ottengono al meglio se gustiamo l'ortaggio crudo, possiamo ugualmente goderne i benefici cucinandolo in modo più gustoso. Di seguito vi proponiamo quattro ricette light per pasti leggeri e sfiziosi.





## Crema di finocchio



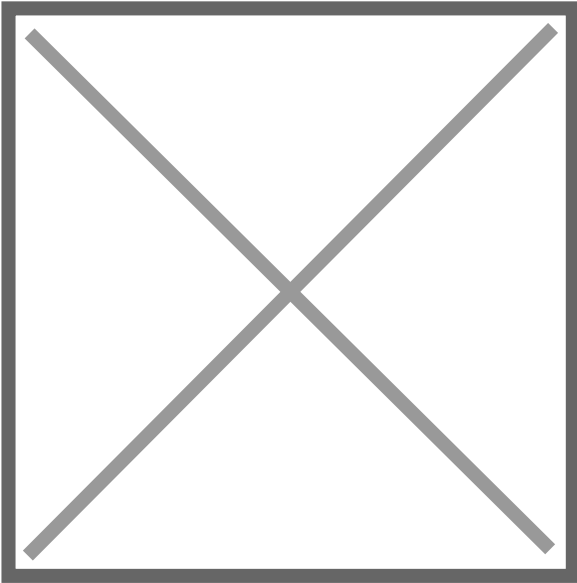
### Ingredienti per 4 persone

- 4 finocchi
- 1 spicchio d'aglio
- Sale q.b.
- Acqua q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

## Preparazione

1. Lavate bene i finocchi ed eliminate i filamenti.
2. In una pentola fate rosolare lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato con un filo d'olio.
3. Incorporate i finocchi tagliati a fettine molto sottili e aggiungete un po' d'acqua fino a coprire i finocchi.
4. Una volta che i finocchi si saranno ammorbiditi abbastanza frullateli con il minipimer fino a quando non otterrete una crema liscia.
5. Aggiustate di sale e servite con un filo d'olio.

## Finocchio gratinato

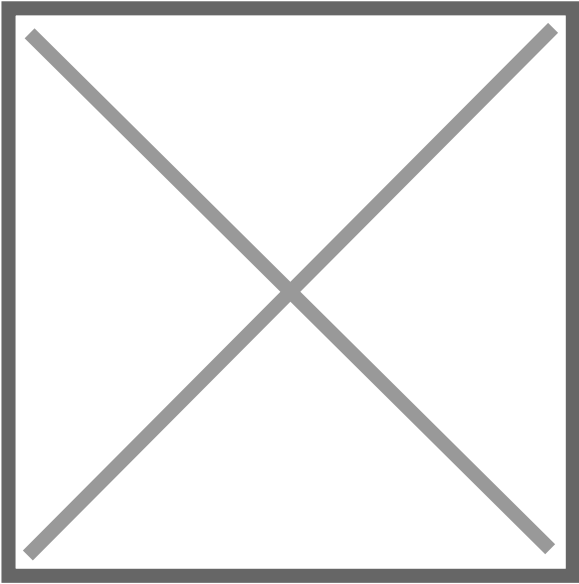


### Ingredienti per 4 persone

- 4 finocchi
- Formaggio morbido tipo fontina
- Pangrattato q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

1. Lavate i finocchi e tagliateli a fette spesse, eliminando la parte più dura.
2. Mettete i finocchi in una pentola con dell'acqua e fate bollire per 5 minuti.
3. Scolate e adagiate i finocchi in una pirofila leggermente unta con l'olio.
4. Aggiustate di sale e pepe e distribuite in superficie il formaggio grattato e il pangrattato.
5. Fate ancora un giro d'olio e infornate per 20 minuti a 200°C.

## Finocchio crudo in pinzimonio

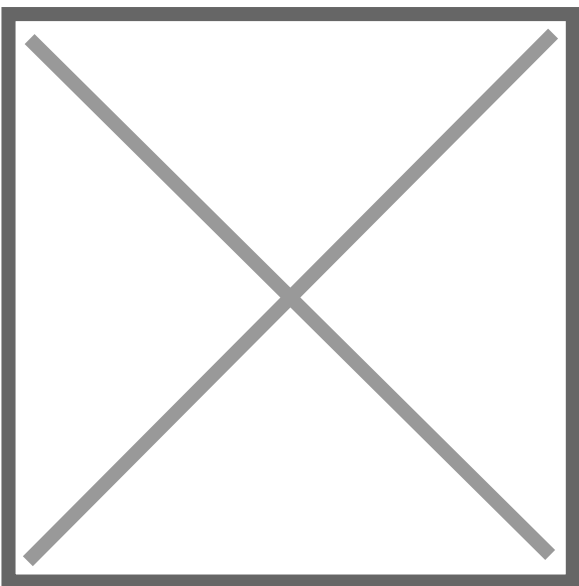


### **Ingredienti per 4 persone**

- 4 finocchi crudi
- Olio extravergine q.b.
- Sale q.b.

1. Lavate e private il finocchio delle foglie dure esterne e dei filamenti.
2. Tagliateli a quarti e metteteli nell'acqua fredda per pulirli meglio.
3. Tagliateli a spicchi nel verso della lunghezza.
4. In 4 piattini qualche goccia di olio condito con il sale in modo che ogni commensale possa intingere il finocchio nell'olio e mangiarlo.

### **Finocchio in umido**



## Ingredienti per 4 persone

- 4 finocchi
- Prezzemolo tritato q.b.
- Succo di 1 limone
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

1. Pulite i finocchi eliminando le foglie esterne e i filamenti.
2. Fateli cuocere in acqua salata per 20 minuti.
3. Preparate nel frattempo una salsa con sale, pepe, prezzemolo, olio e succo di limone.
4. Scolate i finocchi e tagliateli a metà.
5. Disponeteli su un piatto da portata e condite.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/4-ricette-light-e-sfiziose-con-il-finocchio/>

Generato il 19/04/2025