

RICETTE DELLA SETTIMANA :

FINOCCHI

Insalata di radicchio rosso e finocchi

Ingredienti:

4 cespi di radicchio rosso

4 finocchi

2 arance

Una manciata di gherigli di noce

Sale e pepe q.b.

Olio extra vergine di oliva q.b.

Aceto balsamico q.b.



VELOCISSIMA



– Lavate e tagliate il radicchio a listarelle. Pelate le arance e dividetele a spicchi.

Lavate e tagliate i finocchi a fettine sottili.

A parte, preparate un'emulsione con sale, pepe, olio e uno spruzzo di aceto balsamico.

Riunite tutti gli ingredienti in un insalatiera e condite con l'emulsione preparata

Aggiungete i gherigli di noce, mescolate e servite .



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA

Finocchi al gratin

Ingredienti:

finocchi
pangrattato
parmigiano reggiano
sale
pepe
olio



FACILE 😊

- Lavate ed eliminate le parti esterne dei finocchi e tagliateli a fettine sottili.

Sbollentate i finocchi in acqua salata e scolateli.

Oliate il fondo di una teglia (ancora meglio se utilizzate una pirofila), disponetevi i finocchi, aggiungete sale (se necessario), pepe e ricopriteli con pangrattato, parmigiano reggiano, e un filo d'olio. Infornate i finocchi a 200° per una ventina di minuti o per il tempo necessario affinché risultino ben gratinati. Servite.



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA