



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## ***Finocchi al latte stufati***



**4** Persone

**contorni** Categoria

**facile** Difficoltà

**45 minuti** Tempo

Attrezzatura : **tegame, schiumarola, padella, piatto da portata**

## **Ingredienti**

- 800 g di finocchi
- 5 dl di latte
- noce moscata
- 1 cipolla
- 40 g di burro
- 100 g di farina 00
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 30 g di grana grattugiato (facoltativo)
- sale

## **Preparazione Finocchi al latte stufati**

### **Passo 1.**

Pulite i finocchi privandoli della parte più esterna e dura e tagliateli a spicchi.

### **Passo 2.**

Versate il latte in un tegame, scaldatelo, aggiungete i finocchi, una presa di sale, una spolverata di noce moscata e portate ad ebollizione.

### **Passo 3.**

Fate cuocere i finocchi per 5 minuti, quindi scolateli con una schiumarola, asciugateli tamponando con carta assorbente e quando saranno tiepidi, infarinateli.

### **Passo 4.**

Fate soffriggere in una padella la cipolla affettata col burro e qualche cucchiaio del latte di cottura dei finocchi.

### **Passo 5.**

Quando il latte si sarà asciugato e la cipolla sarà morbida, aggiungete i finocchi e fate cuocere a fuoco basso per 15 minuti.

### **Passo 6.**

Girate spesso i finocchie e quando saranno dorati, disponeteli su un piatto da portata, spolverate sopra il prezzemolo tritato e se volete anche il grana grattugiato.

## Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 15/11/2019
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)