

Finocchio e cipolla al gratin

Scritto da chiara chiaramonte

Mercoledì 07 Dicembre 2011 00:30 -



Ingredienti

1 finocchio lavato e tagliato a fettine di 1 cm

1 cipolla tagliata a fette sottili

olio d'oliva

sale

Per la besciamella light:

1 cucchiaino di farina

1 cucchiaino di olio d'oliva

sale

noce moscata in polvere

150 ml di latte

Preparazione

Sbollentiamo il finocchio e la cipolla in acqua salata per una decina di minuti, poi scoliamoli, e mettiamoli in una pirofila con un filo d'olio e copriamoli con la besciamella che avremo preparato in questo modo: in un tegamino con il fondo spesso versiamo olio d'oliva e la farina. Mescolare

Finocchio e cipolla al gratin

Scritto da chiara chiaramonte

Mercoledì 07 Dicembre 2011 00:30 -

a fuoco spento finché la farina non avrà assorbito l'olio e poi aggiungiamo poco per volta il latte, mescolando finché non otterremo una cremina sempre più liquida. Grattugiamo una spolverata di noce moscata sopra questa cremina e aggiungiamo un pizzico di sale. Mescoliamo su un piccolo fuoco finché non risulterà più soda.

Inforbiamo per una decina di minuti a fuoco moderato e lasciamo riposare circa 30 minuti prima di servire.

Un contorno leggero, un secondo fresco e alternativo.