



Sindrome da frigo vuoto? No panic! Basta poco e prepariamo un secondo gustoso e leggero!

### **Ingredienti**

1 finocchio  
1/2 litro di latte  
2 cucchiaini di farina  
3 cucchiaini di olio d'oliva  
noce moscata  
pane raffermo (1 bocconcino circa)

### **Preparazione**

Laviamo bene e tagliamo a fettine piccole il nostro finocchio. Sbollentiamolo in acqua salata e aggiungiamo poi dei tocchetti di pane raffermo.  
Mentre il tutto si ammorbidisce dedichiamoci alla

### **Preparazione della besciamella**

## Sformato finocchio

Venerdì 04 Novembre 2011 00:20 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Ottobre 2011 11:32

---

ATTENZIONE si tratta di una besciamella senza burro o margarina, ma preparata con dell'ottimo olio d'oliva (ricetta copiata dalla suocera!).

In un tegamino con il fondo spesso versiamo 2 cucchiaini di olio d'oliva e la farina. Mescolare a fuoco spento finché la farina non avrà assorbito l'olio e poi aggiungiamo poco per volta il latte, mescolando finché non otterremo una crema sempre più liquida. Grattugiamo una spolverata di noce moscata sopra questa crema e aggiungiamo un pizzico di sale. Mescoliamo su un piccolo fuoco finché non risulterà più soda.

Appena sia il finocchio che il pane saranno ammorbiditi spegnamo e scoliamo.

In una pirofila lievemente unta poniamo prima la nostra poltiglia di finocchi e pane cotti e sopra cospargiamo con la besciamella.

Inforiamo per circa 20 minuti e lasciamo intiepidire (e rassodare) a temperatura ambiente prima di servire.

Si conserva bene in frigo per un paio di giorni.

Foto temporaneamente presea in prestito da Flickr.