



Ingredienti

3 finocchi grossi lavati e tagliati in pezzi da 5 cm circa

Sale

200 ml di salsa di pomodoro

30 g di formaggio grattugiato

Acqua

Olio evo

Preparazione

Sbollentiamo i nostri finocchi in acqua salata per circa 10-15 minuti (ben prima che si disfino) e scoliamoli.

Quindi disponiamoli su una teglia unta con olio evo, e copriamoli con la salsa di pomodoro ed il formaggio e sopra versiamo un altro filo di olio evo. Inforniamo a temperatura media per circa 15 minuti e poi sforniamo. Lasciamo intiepidire qualche minuto prima di servire.

Ecco una versione alla "pizzaiola" (o quasi) dei finocchi: freschi, con poche calorie e ricchi di fibre.

Un secondo alla portata di tutti, sia come apporto calorico ma anche come difficoltà di preparazione.