

Finocchi saltati con porri e capperi (vegan e gluten free)

Scritto da Chiara Chiaramonte

Martedì 13 Maggio 2014 00:26 - Ultimo aggiornamento Martedì 13 Maggio 2014 17:50



Ingredienti per 1 persona

1 finocchio lavato e affettato finemente
1 cucchiaino di capperi (sotto sale)
1 porro lavato e tagliato a rondelle sottili
Olio evo
Acqua

Preparazione

In un'ampia padella lasciamo scaldare un filo d'olio su cui verseremo finocchio, capperi e porro.

Facciamoli saltare su fuoco medio per qualche minuto e poi aggiungiamo un bicchiere d'acqua, poco per volta.

Finocchi saltati con porri e capperi (vegan e gluten free)

Scritto da Chiara Chiaramonte

Martedì 13 Maggio 2014 00:26 - Ultimo aggiornamento Martedì 13 Maggio 2014 17:50

Non sarà necessario aggiungere sale, se abbiamo usato i capperi già salati, quindi abbassiamo il fuoco, copriamo e lasciamo ammorbidire per circa 20 minuti, controllando e spadellando di tanto in tanto.

Una volta che tutto sarà morbido, spegniamo il fuoco e serviamo caldo.

Ecco pronto un piatto facile, rapido, buono e profumato.