



Ingredienti per quattro persone:

Tre o quattro finocchi (dipende dalle dimensioni)

Olio

Pangrattato

Uvetta

Pinoli

Burro di soya (facoltativo)

Togliere i gambi e le foglie esterne.

Tagliare i finocchi a metà, e ogni metà in tre o quattro spicchi.
Metterli nell'acqua e lessarli, fino a che siano teneri (ma non sfatti).

Oliare il fondo di una teglia, disporvi i finocchi sopra, piuttosto stretti ma non troppo accavallati, salare.

Cospargere di pangrattato, uvetta e pinoli, un altro giro di olio e qualche fiocchetto di burro di soya.

Infernare a forno già caldo, sul secondo ripiano dal basso a 200 gradi, fino a che non siano ben gratinati.

[Fonte](#)

Commento:

sono veloci, facilissimi da fare e molto buoni. Se per lessarli li mettete nella vaporiera vengono ancora meglio.

Sono affezionata a questa ricetta perché associo un buon ricordo. Li assaggiai la prima volta secoli fa (otto anni fa) alla [cucina dell'Alcatraz](#) ; loro però non ci mettevano il pangrattato ma li ripassavano semplicemente in una padella molto calda, e così faccio anch'io.

Ci eravamo andati per il week-end, Angelica ancora non camminava, e quando ci svegliammo, la mattina, dalla finestra della [camera nella torre](#) vedevamo una luce abbagliante: aveva nevicato e la campagna era bellissima.

Piccola Nota: la signorina del blog mangia alimenti molto diversi dai miei ma come potete vedere, molte delle ricette apprezzate da noi vegan e vegetariani sono altrettanto amate dagli onnivori perché anche senza animali, il gusto non perde.