

**Finocchi alla mediterranea - Tempo 30 min - Difficoltà - Facile Calorie 85 -
Cottura In padella**

Categoria : Secondo

Pubblicato da [G.P.](#) in 22/11/2010

**Tempo 30 min
Cottura In padella - Finocchi alla mediterranea -**

Finocchi alla mediterranea

Categoria

**Secondo
Cottura In padella
Fonte Cucina moderna del 2009**

Ingredienti

- >Pepe
- >Olio di oliva extravergine
- >Pomodori secchi 80 gr
- >Prezzemolo
- >Sale
- >Vino bianco 1/2 bicchieri
- >Cipolla 1 numero
- >Finocchio 4 numero
- >Capperi 50 gr

Preparazione

4 finocchi

una cipolla

80 g di pomodori secchi

50 g di capperi

mezzo bicchiere di vino bianco

prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

1 Pulite 4 cuori di finocchio, tagliateli a spicchi e tuffateli per 5 minuti nell'acqua bollente salata. Sbucciate la cipolla e tritatela con i pomodori secchi e i capperi.

2 Soffriggete il trito con un filo d'olio in una padella antiaderente, poi unite i finocchi scolati. Salate, pepate, bagnate con il vino

bianco e cuocete a fuoco dolce per 15 minuti, ultimando con una manciata di prezzemolo tritato.