



Finocchi arrosto

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 20 Min.
Tempo di cottura 15 Min.
Porzioni 4
Elettrodomestico CombairSteamer V2000 dal 2021

Insalata di finocchi con pompelmo e nocciole

Finocchi

3 finocchi
2 CM di olio di colza
un po' di sale

Condimento

2 pompelmi rosa
2 CM di aceto di mele
1 CM di miele liquido
3 CM di olio di colza
4 CM di olio di nocciole
4 rametti di dragoncello, tritato
un po' di sale
un po' di pepe

Guarnizione

80 g di nocciole, tostate, sminuzzate
erbe aromatiche per guarnire
(ad es. dragoncello, barba
di finocchio, origano,
prezzemolo)





finocchio

Preriscaldare la camera di cottura a 230 °C con aria calda con vapore.
Pulire i finocchi e tagliarli a fettine spesse circa 2 cm. In una ciotola mescolarli con olio di colza e sale e distribuirli su una teglia rivestita con carta da forno.
Arrostire i finocchi per 15 minuti nell'appoggio centrale.

Condimento

Sfilettare i pompelmi raccogliendo il succo. Mettere da parte i pompelmi sfilettati.
Mescolare il succo dei pompelmi con il resto degli ingredienti e condire con sale e pepe.

Guarnizione

Mescolare i finocchi ancora caldi con il condimento e lasciar raffreddare un po'.
Impiattare i finocchi e guarnire con i pompelmi sfilettati, le nocciole e le erbe aromatiche.

Fasi di cottura

(Pre)riscaldare la camera di cottura a 230 °C con Aria calda + vapore
Preriscaldamento terminato. Inserire l'alimento.
Aria calda + vapore 230 °C per 15 Min.

Accessori

Teglia

Ulteriori informazioni

Creata il 26.01.2022

