

Finocchi al gratin



Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di finocchi
un cucchiaio di pangrattato integrale
un cucchiaio di succo di limone non trattato
mezzo rametto di timo
mezzo cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
un cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Mondo i finocchi, li lavo e li taglio a spicchi.
2. Li trasferisco in una pirofila ricoperta di carta da forno, aggiungo il succo di limone, la salsa di soia, il timo e l'olio, quindi mescolo bene.
3. Inforno a 160°C per 10 minuti coprendo la pirofila. Trascorso il tempo, scopro la pirofila, cospargo con pangrattato e continuo la cottura per altri 10 minuti.