

Finocchi al vapore ripassati allo zafferano

Ecco una ricetta sana con i finocchi cotti al vapore. Perfetta per il tuo piatto unico e per aiutare la tua digestione.



I **finocchi** sono delle verdure davvero **versatili**. Si possono gustare crudi in insalate e pinzimoni oppure **cotti al vapore**, per assaporare il loro caratteristico aroma.

In questa ricetta, provali cotti al vapore e insaporiti in padella con un po' di **zafferano** che dà loro una nota dorata. Scopri come preparare un piatto facile, saporito e perfetto per il **50% di verdure del tuo piatto unico**, oltre a essere [amico della tua digestione](#).

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

250 g di finocchi

Mezza bustina di zafferano in polvere

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di pepe bianco

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Monda e taglia i finocchi in 6 spicchi.

2. Cuocili a vapore per 20 minuti.

3. Trascorso il tempo, versa un cucchiaio di olio in una padella assieme a un mestolo d'acqua. Aggiungi lo zafferano, il sale e il pepe bianco. Mescola con un cucchiaio, accendi il fuoco al minimo e aggiungi i finocchi.

4. Cuoci in padella per 10 minuti mescolando di tanto in tanto sino a che i finocchi non si saranno insaporiti e colorati.