

Bocconcini di finocchi al mandarino e noci al forno

Come abbinare finocchi e mandarini? Prova con questi bocconcini croccanti cotti al forno.



Finocchi e [mandarini](#): ecco un abbinamento interessante e saporito per una perfetta ricetta di stagione! La dolcezza leggermente acidula del **mandarino** si unisce molto bene al sapore deciso del **finocchio** e il tutto viene completato dalla croccantezza delle **noci**.

Scopri come preparare questa **ricetta facile, sana e super gustosa!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 50 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

250 g di finocchi

Mezzo mandarino

1 cucchiaio di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar

2 cucchiai di noci Bio, Logico Despar tritate in granella

Un pizzico di semi di finocchio

Un pizzico di sale marino integrale

Una grattugiata di pepe nero Despar

Procedimento

1. Monda e lava i finocchi freschi sotto acqua corrente, quindi tagliali a pezzettoni. Cuocili a vapore per 20 minuti e lasciali raffreddare in modo tale che evapori l'acqua in eccesso.
2. Mettili in un contenitore e schiacciali con le mani in modo da ottenere una purea grossolana, aggiungi i semi di finocchio pestati al mortaio o macinati, il pepe, il sale e il succo di mandarino. Amalgama tutti gli ingredienti con un cucchiaio e aggiungi, poca per volta, la farina integrale che servirà a creare un impasto morbido ma lavorabile. Il quantitativo di farina da utilizzare dipende molto dal grado di idratazione del finocchio, è quindi importante lasciarlo raffreddare.
3. Forma delle palline e passale sulla granella di noci. Disponile su una leccarda coperta con carta da forno e inforna a 160 °C a forno caldo per 25 minuti.