

Tortino di finocchi

[Tortino di finocchi](#)

4 [A Tavola con Mammazan](#) by Mammazan / 6h // keep unread
// hide // preview



Bontà e ragione non sono nella natura ma esistono in noi con i quali il caso si diverte...



Ma possiamo essere più forti del caso e della natura anche se solo per pochi istanti...

Hermann Hesse (1867-1962)



Le mie amiche ormai l'hanno capito..

A me piaccio le verdure e ..i dolci anche se nella maggior parte li regalo con grande gioia di chi li riceve..

E difficilmente li rifaccio a meno che non rappresentino i miei cavalli di battaglia o siano di consumo quotidiano, come ad esempio i muffin alle mele o alle gocce di cioccolato..

Il mio nipotino riesce a mangiarne addirittura tre a colazione e anche la mia piccina li gradisce specialmente se sono con le gocce di cioccolato..

La verdura, oltre ai legumi, è stata sempre presente nella mia dieta e in quella della mia famiglia..

Mia madre diceva che era una capra tanta verdura cotta o cruda riusciva a mangiare ed io non sono da meno...

Va da se che preparo anche la pasta ma la carne , bé quella la mangio veramente poco!!!

Ecco qui una ricetta che potrà essere gustata anche dai più piccoli ma di questo non sono certa.

I gusti dei bambini a volte lasciano sbalorditi ..

I miei nipotini mangiano carote, piselli, broccoli, cavolfiori (tutti cotti a vapore) ma non l'insalata ...forse sono troppo piccoli ma in futuro chissà???



Tempo di preparazione: circa 20'

Costo: basso

Difficoltà:*

INGREDIENTI

300 gr di finocchi 8 (peso netto)

3 cucchiaini di olio extra vergine

1 spicchio d'aglio

4 uova

70 gr di pancetta affumicata o normale o ancora prosciutto cotto tagliato a dadini.

70 gr di provolone Auricchietto o parmigiano

2 cucchiaini di farina

Privare i finocchi delle parti esterne troppo dure , tagliarli a fette anche spesse conservando, volendo, le barbette per un'eventuale decorazione del piatto come ho fatto io..

Cuocere in pentola a pressione per 3'-4' a partire dal sibilo....

Desidero ricordare alle amiche che nutrono qualche apprensione nei confronti delle pentole a pressione che sono sicure (la marca ne farà fede) bisogna però seguire alcune regole fondamentali tra cui quella di non aprire la pentola se non quando la valvola (la mia ne ha una posteriore) si abbassa : ciò indica che la pressione interna si è esaurita e si può togliere il coperchio..

Leggere comunque con attenzione le istruzioni e anche il ricettario ricco di tante belle ricette da realizzare in poco tempo!!

La pentola a pressione non costa poco ma si guadagna sia tempo che salute con la cottura a vapore..



Porre in un tegame antiaderente l'olio e l'aglio intero (da eliminare alla fine) e quando questo è dorato aggiungere i finocchi tritati a coltello...

Farli insaporire per qualche minuto e salare il tutto con moderazione..



Sbollentare la pancetta per qualche minuto in acqua bollente, scolarla e aggiungerla ai finocchi..

Se si usa il prosciutto cotto, tagliato in una fetta spessa e ridotto a dadini, non è necessaria quest'ultima operazione...

Mescolare con cura..

Trasferire il tutto in una scodella grande..



In una scodellina più piccola sbattere le uova con l'Auricchietto ridotto a grossi riccioli con l'attrezzo quadrangolare (o parmigiano) ..
Mescolare con cura..



Versare il composto uova e formaggio nella scodella in cui abbiamo posto i finocchi, mescolare un poco...
Regolare di sale e aggiungere il pepe grattugiato al momento se gradito..



E aggiungere i due cucchiari di farina...



Versare il tutto in uno stampo, diametro 18 cm, e infornare in forno preriscaldato e ventilato a 180° per 30'..



Ottimo a temperatura ambiente potrebbe essere anche un valido contributo da aggiungere al cesto del pic nic per le scampagnate di Pasquetta,..

Si può tagliare a fette o a quadretti (usando una teglia rettangolare in luogo di quella tonda..

Vedete voi!!

Buonissima giornata a tutti!!

[Visit Website](#)