



CREMA di FINOCCHI

A cura di Daniela Rossini



INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 2 finocchi
- 1 patata
- 2 gambi di sedano
- ½ cucchiaino di curcuma
- sale, pepe, peperoncino
- olio EVO

PREPARAZIONE

- 1- Posare i finocchi sul tagliere. Tagliare i gambi e le foglie esterne in pezzi grossolani. Tenere i cuori per un pinzimonio o un'insalata
- 2- Pulire la patata e il sedano
- 3- In un tegame mettere le verdure a pezzi
- 4- Versare 2 bicchieri d'acqua, salare
- 5- Coprire con coperchio e portare a cottura
- 6- Frullare tutto o passare con passaverdura.
- 7- Insaporire con curcuma, pepe, peperoncino e olio EVO
- 8- Unire aromi a proprio gusto

TEMPO DI PREPARAZIONE:

40 minuti

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

Il finocchio è noto soprattutto per le sue proprietà digestive; ma è amico di tutto l'apparato gastrointestinale. Ha infatti la capacità di evitare la formazione di gas intestinali e contiene anetolo, una sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali.

Il finocchio ha inoltre proprietà depurative, in particolare a carico del fegato e del sangue. Ha, inoltre, potere antinfiammatorio.

È composto principalmente d'acqua; tra i minerali il più presente è il potassio; contiene vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B. È discretamente ricco di flavonoidi. Apporta pochissime calorie.

