

CONTORNI

Finocchi ai capperi

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

■ Ingredienti per 4 persone

Finocchi	1000 g
Capperi sotto sale	100 g
Dado da brodo	1
Olio d'oliva	1 filo
Origano	abbondante
Sale	

PER DECORARE

Prezzemolo	alcune foglie
Pepe	1 macinata

■ Preparazione

- 1 Mondate i finocchi, eliminando le parti dure alla base e la parte fogliare. Sciacquateli, quindi tagliateli a metà e poi a spicchi regolari.
- 2 Disponete gli spicchi in una pirofila, salateli leggermente, poi cospargeteli con il dado sbriciolato. Distribuitevi sopra i capperi, ben sciacquati e sgocciolati.
- 3 Cospargete con abbondante origano, quindi irrorate con un filo d'olio d'oliva. Coprite la pirofila con pellicola trasparente.
- 4 Passate al microonde per la cottura per 10 minuti a 3/4 della potenza, quindi lasciate riposare per 5 o 10 minuti prima di portare in tavola.
- 5 Guarnite il piatto con qualche fogliolina di prezzemolo e con una macinata di pepe.