

## **Finocchi al salto**

### **Come preparare i finocchi al salto**

1. Mondare e lavare i finocchi.
2. Tagliare i finocchi in piccoli spicchi e cuocerli al dente in acqua bollente leggermente salata.
3. Sciogliere il burro in una padella ed aggiungere i finocchi scolati, ma ancora grondanti d'acqua.
4. Condire con sale e pepe e lasciare insaporire la preparazione per qualche minuto a fuoco vivace. Servire ben caldi.

### **Consigli & curiosità**

- a) Bagnare i finocchi, durante la cottura in padella, con poco vino bianco.
- b) dopo la cottura al salto, cospargere la superficie dei finocchi con poco formaggio grattugiato e far fondere a recipiente coperto.
- c) Questo tipo di cottura, con poca acqua, consente di preservare un quantitativo maggiore di vitamine e principi nutritivi, che altrimenti, disciogliendosi nell'acqua, verrebbero eliminati con essa.
- d) All'estero invece è più consueto cuocere le verdure in abbondante acqua bollente salata, e fermare la cottura in acqua e ghiaccio. Con questo metodo si ha un'elevata perdita di sostanze nutritive idrosolubili (sali minerali e vitamine), ma consente di conservare il colore della verdura.

#### **A. Solillo**