

FINOCCHI pomodori E capperi



cosa comprare

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 1 finocchio da 500 g
- 4 pomodori 400 g
- 20 g di pomodori secchi
- 40 g di pan grattato
- 20 g di prezzemolo
- 40 g di capperi
- 20 g di olio EVO
- sale e pepe

preparali così

Togli la parte dei ciuffi del finocchio e taglialo a fette verticali. Taglia a fettine anche il pomodoro. Frulla i capperi, l'olio, il pangrattato, i pomodori secchi e il prezzemolo e aggiusta di pepe e sale. Distendi i finocchi su una teglia precedentemente coperta con carta forno, sopra i finocchi metti le fettine di pomodoro e distribuisce il composto preparato con gli altri ingredienti sopra le verdure. Inforna a 180 ° C per circa 30 minuti in forno ventilato.



ENERGIA	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
103 kcal	2,3 g	9,1 g	6,4 g

