

Finocchi con salsiccia e besciamella

Senza glutine



Ingredienti

2 finocchi (freschi, grandi e panciuti)

800 ml latte senza lattosio

50 gr burro senza lattosio

45 gr farina senza glutine #

100 gr parmigiano grattugiato

q.b. sale

q.b. pepe nero

q.b. noce moscata

300 gr salsiccia

Procedimento

Pulite i finocchi privandoli delle estremità, della barba e delle foglie (coste) più dure, quindi tagliateli in spicchi e tuffateli nell'acqua bollente, cuocendoli per 5-6 minuti, poi scolateli. Mentre i finocchi cuociono, preparate una besciamella saporita. Sciogliete il burro in pentola e attendete che prenda un leggero color nocciola. Unite la farina, mescolate lasciando andare sul fuoco per una decina di secondi, poi mescolando ancora velocemente con la frusta unite il latte poco per volta, evitando la formazione di grumi. Finite con una spolverata leggera di sale, pepe quanto basta e noce moscata, ponete sul fornello a fiamma moderata e lasciate addensare la salsa, che risulterà sempre abbastanza fluida (la besciamella troppo soda non è indicata in questa preparazione). Fuori fuoco unite il formaggio grattugiato e amalgamate. Pronti i finocchi, distribuite uno o due mestoli di besciamella al formaggio su una pirofila, sistematevi i finocchi cotti e aggiungete la salsiccia sgranata e privata del budello Ricoprite con altra besciamella e cuocete per 20-25 minuti a 200°C, sfornando quando vedrete formarsi la crosticina dorata e a tratti bruciacchiata come nella pasta a forno. Lasciate riposare una decina di minuti e portate in tavola.

Ricetta originale de “Il caldo sapore del sud”