Finocchi gratinati con salsa all’arancia

Senza glutine



Ingredienti

2 finocchi

Il succo di una arancia grande

Amido di mais 30 gr

Olio extravergine d’oliva q.b.

Sale e pepe q.b.

Miele all’occorrenza

Uvetta, scaglie di mandorle e ciuffetti di finocchio a piacere

Procedimento

Pulite i finocchi eliminando la base, le foglie esterne più dure e le parti rovinate. Lavateli, asciugateli e tagliateli a fette nel senso della lunghezza, mantenendole abbastanza compatte. Scaldate una griglia o una piastra antiaderente, disponete le fette senza sovrapporle, salatele leggermente e cuocetele a fiamma media, girandole una sola volta, fino a quando saranno tenere e ben grigliate su entrambi i lati. Spremete le arance e filtrate il succo. Versatelo in un pentolino, aggiungete l'amido di mais e mescolate a freddo per scioglierlo. Unite un pizzico di sale e, se il succo è troppo aspro, il miele. Cuocete a fiamma dolce, mescolando continuamente con una frusta, fino a ottenere una salsa leggermente addensata. Disponete i finocchi su un piatto da portata, conditeli con un filo d'olio extravergine d'oliva e distribuite sopra la salsa all'arancia. Completate a piacere con pepe nero, uvetta, semi misti o scaglie di mandorle e qualche ciuffetto della barba dei finocchi. Servite caldi oppure a temperatura ambiente, dopo un breve riposo per permettere ai sapori di amalgamarsi.

Consiglio: *potete grigliare i finocchi in anticipo e conservarli in frigorifero per 1-2 giorni, aggiungendo la salsa soltanto al momento di servirli.*

Ricetta originale di “Il caldo sapore del sud”