Gratin di finocchi e cavolo

Senza glutine



Ingredienti

2 finocchi

500 gr cavolo nero, o bietole, spinaci, cappuccio... foglie verdi in avanzo

2 fette Pancarrè senza glutine #

sale, pepe, olio extravergine di oliva

1 spicchio Aglio

Procedimento

Mondate i finocchi rimuovendo i gambi e le barbette verdi con un taglio netto. Appoggiate un finocchio sul piano con la sua base e affettatelo verticalmente, creando fette a forma di pettine. Fette piuttosto spesse: da 8 mm a 1 cm. Ungete uniformemente con olio extravergine e sale, cercando di condire bene tutte le parti delle verdure. Disponete i "pettini" su una leccarda da forno foderata con carta, spruzzate qualche goccia d'acqua sopra le fette e infornate a 180° per 25 minuti o finché morbidi. Mentre i finocchi cuociono, preparate il cavolo nero o le foglie verdi miste. Portate

a bollore una pentola piena d'acqua e salate. Mentre l'acqua va a bollore, mondate il cavolo nero. Distendete le foglie e ritagliate il torsolo al centro, troppo duro per essere consumato. Ricavate quindi le foglie di cavolo. Lavatele con acqua e bicarbonato, poi tritatele a coltello. Tuffate in acqua bollente salata per 15 minuti e scolate. In una padella con olio, passate le foglie verdi aggiungendo sale, pepe, aglio tritato o spezie preferite. Lasciate molto umide, non fatele asciugare perché le passeremo in forno. E' sufficiente cuocerle qualche minuto per insaporirle. Sfornate i finocchi e disponete su ogni fetta un po' di cavolo nero saporito. Finite con il pancarrè o pane in cassetta che avrete precedentemente frullato. Potete spolverarlo così oppure (se non siete vegan) mescolarlo con parmigiano grattugiato. Infornate nuovamente in modalità grill nella parte alta del forno per dorare la panatura e renderla croccante.

Ricetta dal web