

Diuretico - disintossica l'organismo stimolando la produzione di urina e l'eliminazione delle tossine attraverso l'urina - aiuta a sciogliere i calcoli renali

Depurativo - purifica il sangue

Carminativo - agisce sul sistema digerente grazie alla sua abilità di rilasciare i gas dal tratto intestinale - allevia le coliche - un eccellente rimedio per lo stomaco e l'intestino per alleviare le flatulenze e coliche e stimolare la digestione e l'appetito

Anti-infiammatorio - agisce sul sistema immunitario grazie alla sua abilità di contrastare le infiammazioni. L'infuso può essere usato come sciacquo per gli occhi o compressa per occhi per curare le congiuntiviti e le infiammazioni delle palpebre (blefarite). Per uso esterno l'olio allevia i dolori muscolari e reumatici.

Epatico - agisce sul fegato e sui sistemi di disintossicazione grazie alla sua abilità di tonificare, rafforzare, disintossicare e guarire il fegato



• Tortino Di Finocchi

- 7 Finocchi Piccoli
- 200 G Formaggio Taleggio
- 60 G Burro
- 3 Uova
- 5 Fette Pancarré Integrale
- Formaggio Grattugiato
- Latte Sale

👉 Preparazione

Pulite i finocchi. Lessateli in acqua salata, scolateli e asciugateli su carta da cucina.

Tagliateli a fette nel senso della larghezza. Rassodate, sgusciate e tagliate a fettine le uova.

Imburrate una pirofila, fate un primo strato con le fette di pane bagnate nel latte e sgocciolate.

Sopra mettete le fette di finocchio, poi le rondelle di uovo sode e in ultimo le fettine di taleggio.

Riempite la pirofila alternando gli strati, cospargete con un po' di formaggio grattugiato e distribuite fiocchetti di burro. Mettete in forno preriscaldato a 180 gradi fino a quando si forma una crosticina dorata sulla superficie.

• Finocchi Ripieni

- 1000 G Finocchi Teneri
- 50 G Olive Verdi
- 1 Cucchiaino Capperi Sott'aceto
- Prezzemolo
- 50 G Olive Nere
- 3 Carciofini Sott'olio
- 1 Cucchiaino Pasta D'acciughe
- Poco Aceto Di Vino
- Olio D'oliva
- sale

👉 Preparazione

Mondare i finocchi, lessarli in acqua bollente salata e scolarli lievemente al dente.

Snocciolare le olive e tritarle finemente con i carciofini e i capperi.

Unire al trito la pasta d'acciughe, poco aceto, olio, sale e prezzemolo tritato.

Tagliare a metà i finocchi e guarnirli con la salsa preparata.

• Finocchi alla Milanese

- 4 Finocchi
- 100 G Burro
- 1 Uovo
- Pangrattato
- Sale

👉 Preparazione

Pulire e lessare i finocchi in acqua salata.

Tagliarli a grosse fette, passarle nell'uovo sbattuto e nel pangrattato.

Fondere il burro e farvi dorare le fette di finocchio.

• Finocchi In Salsa Di Pomodoro

- 6 Finocchi
- 3 Spicchi Aglio
- 1 Cucchiaino Olio D'oliva
- 1 Cipolla Grande
- Sale
- Pepe
- 400 G Pomodori Pelati
- 15 Cl Vino Bianco Secco
- 2 Cucchiaini Erbe Aromatiche Tritate
- Goccia Tabasco
- 120 G Pancetta Affumicata

👉 Preparazione

In una casseruola fate rosolare la cipolla e l'aglio tritati, a calore dolcissimo per 10 minuti, senza che coloriscano.

Aggiungete i pelati sminuzzati con il loro sugo, le erbe, il tabasco, il vino bianco, sale e pepe, mescolate e fate cuocere a recipiente coperto e a fuoco basso per circa 30 minuti.

Togliete quindi il coperchio, alzate la fiamma e fate ridurre il fondo di cottura fino ad ottenere una salsa densa.

Pulite i finocchi, divideteli a metà nel senso della lunghezza e sbollentateli per 10 minuti in acqua salata; in una padella fate rosolare la pancetta tagliata a dadini fino a quando sarà croccante e dorata.

Mettete i finocchi in un piatto di portata caldo, copriteli con la salsa di pomodoro, cospargeteli con la pancetta e servite.