

FINOCCHI AI CAPPERI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di finocchi,
- 100 g di capperi sotto sale,
- 1 dado da brodo,
- 1 filo di olio d'oliva,
- abbondante origano,
- sale.

Per decorare:

- alcune foglie di prezzemolo,
- 1 macinata pepe.

Mondate i finocchi, eliminando le parti dure alla base e la parte fogliare.

Sciacquateli, quindi tagliateli a metà e poi a spicchi regolari.

Disponete gli spicchi in una pirofila, salateli leggermente, poi cospargeteli con il dado sbriciolato.

Distribuitevi sopra i capperi, ben sciacquati e sgocciolati.

Cospargete con abbondante origano, quindi irrorate con un filo d'olio d'oliva.

Coprite la pirofila con pellicola trasparente.

Passate al microonde per la cottura per 10 minuti a 3/4 della potenza, quindi lasciate riposare per 5 o 10 minuti prima di portare in tavola.

Guarnite il piatto con qualche fogliolina di prezzemolo e con una macinata di pepe.