

Fenouil à la vapeur et sauce au thon (Accompagnements)



Préparation

Laver, peler et couper le fenouil en quartiers et faire cuire à la vapeur pendant environ 20 minutes. Mélanger le thon, les filets d'anchois, les câpres, la ricotta, le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Servir le fenouil avec cette sauce crémeuse.

Conseils

Au moment de servir ces fenouils vous pouvez mettre la sauce au thon à part ou ouvrir légèrement le fenouil et verser un peu de sauce à l'intérieur.

Anecdotes

Saviez-vous que le fenouil a de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé ? Il purifie, aide à digérer et désodorise, mais consommé en excès, il peut avoir des effets narcotiques et irritants.

Information

Préparation 30 minutes

Temps total 20 minutes

Pour X Pour 2 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Fenouil 4 unités

Thon 70 grammes

Anchois (Deux filets d'anchois)

Ricotta 100 grammes

Citron 1 gramme

Câpres (Goûter)

Sel

Poivre