fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Fenkuł zapiekany z parmezanem bez cukru - przepis

Ser dodajemy pod koniec pieczenia. Zielone listki fenkułu wykorzystujemy do podania.

Składniki

Fenkuł

- 2 bulwy fenkułu
- 2 łyżki oliwy
- sól morska
- świeżo mielony czarny pieprz
- ⅓ szklanki świeżo startego parmezanu
- 1 łyżka świeżego szczypiorku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C. Odetnij i zachowaj listki. Bulwy podziel na połówki, następnie plastry. Posmaruj dno naczynia połową oliwy.
2. Rozłóż plastry pojedynczą warstwą. Dodaj resztę oliwy, sól i hojną porcję pieprzu.
3. Piecz 35 minut.
4. Sprawdź miękkość, wyjmij. Posyp parmezanem; dopiekaj 3-5 minut, aż ser się stopi.
5. Posiekaj część zachowanych listków. Posyp nimi i szczypiorkiem gotowy fenkuł.

Źródło przepisu: https://www.kuchennymidrzwiami.pl/koper-wloski-pieczony-z-oliwa-i-parmezanem-sezonowo-od-a-do-m/