



FENOLL BRASEJAT

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 40 g de llima
- 2 unitats de bulbs de fenoll
- 40 g de oli d'oliva
- 4 unitats de branquetes de timó
- 175 ml de caldo de verdura
- 40 g de formatge parmesà
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Ompli una cassola gran amb aigua i porta-la a ebullició; afeg-hi les rodanxes de llima. Retalla els bulbs de fenoll i talla'ls a la llarga.
- Fica'ls a l'aigua i, quan esta torne a bullir, cou-los a foc suau uns 8 minuts, fins que ja estiguen quasi blans. Escorre'ls bé.
- Distribuïx l'oli en una cassola refractària, afeg-hi els talls de fenoll i remena'ls fins que queden ben impregnats. Adoba'ls amb el timó i salpebra'ls. Tira-hi el caldo i empolvora-ho amb el formatge per damunt.
- Cuina-ho al forn precalfat a 200° uns 25-30 minuts , fins que el fenoll haja absorbit el caldo i estiga bla, i el formatge s'haja fos. Servix-ho calent.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 5.5 g	Grases 12.6 g
Kcal 151	Proteïnes 3.7 g