

# La ricetta dei Finocchi in padella con olive e arance

**Autore:** Redazione

**Data:** 07 Febbraio 2020



I **finocchi in padella** sono un contorno davvero saporito, una versione alternativa della classica insalata siciliana di [arance e finocchi](#). I sapori sono proprio quelli, è solo che vengono cucinati, anziché essere semplicemente preparati in insalata.

Questa variante cotta è perfetta se si ha voglia di portare in tavola un [contorno](#) buono, che fa anche bene. Le proprietà nutrizionali delle [arance](#), così come quelle dei finocchi, sono infatti ben note. Vediamo subito come si preparano i finocchi in padella **con olive e arance**.

## Ricetta Finocchi in Padella

### Ingredienti

- 4 finocchi
- 2 arance
- 80 g di olive nere
- 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

## **Procedimento**

1. Lavate e pulite i finocchi: eliminate il fondo, la parte superiore e le foglie più esterne.
2. Tagliateli a metà e affettateli nel senso della lunghezza.
3. Versate l'olio extravergine d'oliva in una padella, fatelo scaldare e aggiungete i finocchi.
4. Tagliate una delle arance a metà, lasciando la buccia. Mettetela da parte.
5. Spremete le altre arance, versando il succo sui finocchi.
6. Alzate un po' la fiamma e fate brasare. Fate attenzione a non fare bruciare.
7. Unite, in ultimo, le fette d'arancia e le olive.
8. Condite con sale e pepe e servite ben caldo.

***Buon appetito!***

Foto Wikipedia

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ricetta-dei-finocchi-in-padella-con-olive-e-arance/>

Generato il 06/03/2026