

Ensalada De Hinojo Y Naranja



Ingredientes:

- Una naranja por persona.
- 150 gr. de tu "verde" para ensalada favorito. Lechuga o escarola.
- Un bulbo de hinojo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal.
- Vinagre Balsámico de módena.

Preparación:

Pelamos las naranjas. Las quitamos la piel entera, incluido la parte blanca y después sacamos los gajos con el cuchillo evitando las pielecillas que los recubren.



El zumo que quedará en la naranja lo extraemos estrujándola con la y lo reservamos en un cuenco.

Del bulbo de hinojo, cortamos unas rodajas de medio centímetro de grosor aproximadamente. Las pasamos por la plancha hasta que estén doradas, con una gota de aceite de oliva y unos granos de sal. Mejor sal gorda o

escamas.

De la parte superior del bulbo comienza el tallo, que cortaremos en rodajas muy finas, que nos dará un plus de frescor y un punto crujiente ideal. Además reservaremos los brotes verdes del hinojo, que tienen una fragancia a anís maravillosa.

Limpiamos bien la lechuga o escarola, al gusto.

La vinagreta se compondrá de la pizca de sal correspondiente, con una parte de vinagre, el zumo de naranja que teníamos reservado y tres partes de aceite de oliva virgen extra picual. Si os sale mucha cantidad, lo podéis reservar sin problemas.

Emplatamos la ensalada del modo tradicional. Lechuga, hinojo y naranja mezclados, con la vinagreta bien repartida. Por encima, las lonchitas de los tallos y las hojas verdes del hinojo.

Crujiente, templada, dulce. Deliciosa.