



## ENSALADA TEMPLADA DE HINOJO BRASEADO AL LIMÓN CON AVELLANAS

### Ingredientes

- Bulbo de hinojo fresco grande
- 1 limón
- 40g de avellanas crudas
- Queso para rallar (parmesano...)
- Perejil fresco
- Espinacas
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

### Preparación

**1º.** Cortar el hinojo en láminas de menos de un dedo de grosor, usando un cuchillo grande y afilado, con cuidado para no desmontar las capas que lo forman. Lavar y escurrir.

**2º.** Calentar un poco de aceite de una sartén o plancha antiadherente y distribuir el hinojo cortado en una sola capa. Salpimentar y dejar dorar a fuego medio unos minutos. Lavar y secar mientras el limón y el perejil.

**3º.** Dar la vuelta al hinojo y regar con la mitad del zumo del limón. Seguir cocinando hasta que esté bien dorado, algo caramelizado, pero todavía con un punto crujiente. Retirar.

**4º.** Tostar las avellanas en la misma plancha, unos pocos minutos, vigilando que no se quemen. Picar el perejil y sacar lascas finas del queso, o rallar.

**5º.** Distribuir una cama de hojas de espinacas frescas lavadas y colocar encima el hinojo ya templado.

**6º.** Añadir las avellanas picadas a cuchillo, el queso y perejil. Agregar ralladura de limón, un poco más de pimienta negra, unas gotas de zumo y aceite de oliva virgen extra al gusto.

FUENTE [HTTPS://WWW.VITONICA.COM/](https://www.vitonica.com/)