



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/)