

Ensalada De Remolacha Y Hinojo Asados



Prep: 20 minutos **Cocción:** 40 minutos **Porciones:** 2

- 1 bulbo de hinojo
- 1 remolacha mediana
- ensalada verde
- 1 cucharada de aceite
- 1 naranja o 1 lata de naranja mandarina

Opcional

Si se sirve como plato fuerte, considere agregar un huevo cocido, pollo a la parrilla o una lata de frijoles rojos, como proteína adicional.

Notas del Chef: Esta receta es perfecta como ensalada grande para dos personas, o como ensalada de acompañamiento para cuatro personas. Úsela como ensalada de acompañamiento para platos de cerdo y frijoles, macarrones con queso, un emparedado de queso a la parrilla, o cualquier otro tipo de plato "fuerte".



El hinojo es de la familia de las zanahorias junto con el eneldo. Las hojas en flecos del hinojo se conocen como "follaje". Usted puede cortar el follaje en pedacitos para añadir más sabor a su ensalada, o guardarlo y añadir a otra receta.

1. Precaliente el horno a 400°F / 205°C.
2. Corte la remolacha y el hinojo en trozos de 1/4 de pulgada (1/2 cm) de espesor.
3. Mezcle la remolacha en 1 cucharada de aceite y disperse en una bandeja para hornear. Asar al horno durante 20 minutos.
4. Mientras hornea, pele la naranja, divídala en cascos y corte cada casco por la mitad. (puede usar la mandarina en lata)
5. Después de 20 minutos, saque la bandeja con las remolachas del horno y agregue el hinojo. Revuelva para que se mezclen, sin amontonarlos demasiado y rocíe una pizca de sal.
6. Coloque nuevamente las remolachas con hinojo en el horno durante 20 minutos, o hasta que las remolachas se ablanden y el hinojo se dore.
7. Vierta en un tazón grande la remolacha y el hinojo aún calientes y agregue los cascos de naranja o mandarina cortados.
8. Agregue la cantidad deseada de ensalada, ¡revuelva y disfrute!

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDIFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.