



ENSALADA DE NARANJA SANGUINA DE SICILIA IGP CON HINOJO ASADO

Categoría: Guarniciones **Tempo di preparazione:** 10 minutos **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 2 porciones

- 3 naranjas de sangre 'La Deliziosa'
- 1 o 2 hinojos
- col
- Zanahorias
- Lechuga al gusto

Para el aderezo

- zumo de 1 naranja roja
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de zumo de limón
- sal y pimienta al gusto

Chef: Sarah Bua

Una ensalada fresca y veraniega para cualquier ocasión.

Dificultad: **fácil**

Coste: **bajo**

Tiempo de preparación: **10 minutos**

Raciones: **2 porciones**

Preparación

¿Qué puede ser más fácil que preparar una ensalada? Incluso las cantidades de los ingredientes no son rígidas, precisamente porque puedes adaptarlo a tu gusto.

Para empezar, preparamos el único elemento cocinado de nuestra receta, hinojo asado ligeramente caramelizado en zumo de naranja roja.

Limpiar el hinojo, dejándolo entero, y cortarlo en rodajas gruesas sobre una tabla de cortar, de unos 4 mm de grosor.

Si sobra hinojo, puedes añadirlo fresco a la ensalada.

Coge una sartén, añade un poco de aceite y una vez caliente, coloca las rodajas de hinojo en ella.

Deje que se cocine a fuego medio-alto para crear una bonita corteza tostada por ambos lados; añada sal, y cuando esté cocido a su gusto, añada el zumo de 1 naranja roja y deje que se seque completamente: completará la cocción y añadirá aún más sabor al hinojo.

Para preparar la naranja sanguina pelada para añadirla a la ensalada, retire toda la piel exterior con un cuchillo y luego, con la hoja del cuchillo, corte los gajos, separándolos de la piel interior.

Para el resto de la preparación, limpie y pique un poco de lechuga, col finamente picada, zanahorias cortadas en rodajas finas y disponga todo en 2 platos si prefiere porciones individuales, o en una ensaladera.

Añadir los gajos de naranja roja y el hinojo asado.

Por último, para aliñar, emulsiona el aceite, el vinagre, el limón y el zumo de naranja sanguina y viértelo sobre la ensalada.

Enjoy to **Sarah Bua!**

