

Ensalada de naranja e hinojo

Súper rápido de preparar, rico en nutrientes, saciante y delicioso.

Tiempo de preparación: 20 min. · Nivel de dificultad: muy fácil ·

Cantidad

Ingredientes para 4 personas.

Ingredientes

4 ud. Naranjas naturales
1 ud. Cebolla grande
1 ud. Bulbo de hinojo
1 cdta Flor de sal
1 pizca Pimentón dulce o picante en polvo
2 cda Vinagre balsámico de dátil

Preparación

Retire la cáscara de una de las naranjas naturales. A continuación, pela todas las naranjas y córtalas en rodajas y luego en trozos. Si lo quieres aún más fino, filetea los trozos de naranja y quita la piel.

Cortar el hinojo y la cebolla en rodajas muy finas; cuanto más finas sean las rodajas, mejor se mezclará el sabor con los trozos de naranja. Guarda un poco de las hojas de hinojo para decorar.

Mezclar las naranjas con el hinojo y la cebolla.

Preparar el aliño de la ensalada con 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (oliva arbequina, si es posible), añadir un poco de vinagre balsámico de dátiles, sal, guindilla y una pizca de azúcar.

Mezclarlo todo y dejarlo reposar durante un rato. Decorar con chile y hojas de hinojo.

