Ensalada de hinojo y hojas de remolacha

By Charo Fuentes Mazzei
www.comidamivida.com

INGREDIENTES:

1 hinojo
1/2 cebolla morada
1 limón
Hojas de remolacha
Cilantro o perejil
Sal, pimienta y aceite de oliva

15 M **0** M **0** M

4 porciones Calorias **35** kcal/**100** g

PREPARACIÓN

1. Primero, en un bol, agregamos un poco de sal, el zumo de limón y un toque de pimienta. Este será el aderezo de nuestra ensalada, que le dará un sabor fresco y ácido.
2. Ahora, picamos la cebolla morada en julianas y la incorporamos al bol. Revolvemos bien para que se impregne con el aderezo. La cebolla morada le dará un toque de color y un sabor dulce y suave a nuestra ensalada.

.

COMIDAmiVIDA

www.comidamivida.com

Ensalada de hinojo y hojas de remolacha

CONTINUACIÓN

3. A continuación, retiramos la base del hinojo, cortamos por la mitad y lo picamos en julianas, incluidos los tallos y las hojas. Agregamos esto al bol y mezclamos nuevamente. El hinojo le dará un toque anisado y crujiente a nuestra ensalada, además de sus propiedades beneficiosas para la salud.
4. Ahora, vamos a preparar las hojas de remolacha. Las enrollamos y las cortamos en tiras delgadas. ¡Quedan tan bonitas y llenas de color! Agregamos las hojas a nuestro bol y mezclamos una vez más. Las hojas de remolacha le darán un toque amargo y nutritivo a nuestra ensalada, además de su contenido en clorofila y betalaínas.
5. Para darle un toque especial, añadimos algunas hojas frescas de cilantro o perejil. Y para realzar aún más el sabor, rallamos un poco de piel de limón. ¡Esto le da un aroma increíble! El cilantro o el perejil le darán un toque verde y herbal a nuestra ensalada, además de su contenido en vitamina C y antioxidantes.
6. Finalmente, para resaltar todos estos sabores maravillosos, añadimos un buen chorro de aceite de oliva y mezclamos todo nuevamente. El aceite de oliva le dará un toque suave y saludable a nuestra ensalada, además de su contenido en ácidos grasos monoinsaturados y polifenoles.

¡Y listo! Nuestra ensalada de hinojo y hojas de remolacha está lista para disfrutar. Solo nos queda servirla en una fuente o en platos individuales, y decorarla con algunas hojas más de cilantro o perejil si queremos. Te aseguro que esta ensalada te encantará por su sabor, su textura y su colorido.