

## LA RECETA

# Ensalada de hinojos y naranjas

CULTURA

08\_11\_2021



Teniendo en cuenta las pocas fuentes sobre San Narciso, no podemos saber cuáles fueron sus platos favoritos. Sin embargo, sabemos lo que se comía en la ciudad de David en el siglo II d.C. Entre los diversos platos, esta ensalada fue la favorita de un gran segmento de la población.

**Ingredientes para 4 personas**

840 g de hinojo  
2 naranjas  
50 g de piñones  
50 g de pasas  
Sal al gusto  
50 g de aceite de oliva extra virgen  
3 g de vinagre de manzanas  
8 g de semillas de calabaza  
Algunas hojas de hinojo verde para la decoración

\*\*\*

Para preparar la ensalada de hinojo y naranja, comenzar exprimiendo el jugo de una naranja y, remojando las pasas con el jugo obtenido, dejarlas en remojo durante al menos 10 minutos. Mientras tanto, pelar la otra naranja, privándola de ambos extremos. Tengan cuidado de quitar la parte blanca y amarga de la cáscara.

Cortarla en rodajas, para tenerlas aparte.

Proceder lavando y secando el hinojo; guardar algunas hojas verdes para la decoración del plato. Cortar el corazón en tiras finas. Ponerlas en un bol con agua acidulada para conservar su color hasta el momento de su uso. Ahora verter los piñones en una sartén antiadherente y tostarlos unos minutos: tenerlos a un lado para que se enfríen.

Mientras tanto, tomarán las pasas: escurrir y ponerlas aparte, y mientras tanto verter el jugo en un recipiente de bordes altos, agregando el vinagre.

Agregar también el aceite y sazonar con sal: licuar todos los ingredientes con una batidora de inmersión.

Necesitarán obtener una emulsión homogénea. En este punto ya tendrán todos los ingredientes listos para componer la ensalada: escurrir el hinojo y verterlo en un bol grande para añadir las pasas.

Agregar las naranjas, condimentando con la emulsión que hayas obtenido y los piñones.

Dar una nota crujiente vertiendo las pepitas de calabaza y mezclar bien todos los ingredientes. Decorar con algunas hojas de hinojo verde.

Su ensalada de hinojo y naranja ya está lista para llevar a la mesa.