

Tips and Varieties: Fennel



Buying

Select **small to medium-sized white bulbs that are heavy and firm** with bright green feathery fronds. Avoid bulbs that are particularly large, have moist spots, or appear shriveled and dried out. Bulbs and stalks should be free of cracks, splits, and any discoloration or bruising.



Storing

Separate the stalks from the bulb and store the two parts separately in plastic bags **in the fridge**.



Prepping

The bulb, stalks, fronds, and seeds are all edible. You can use the bulb for dips and spreads, the stalks are great roasted, the fronds are great for a garnish, and the seeds can be used for seasoning or as a breath freshener.

Fennel Information



Fennel is a flavorful culinary herb and medicinal plant. It has a crunchy texture very similar to celery.

Fennel plants are green and white with feathery leaves and yellow flowers.

It has a mild, licorice-like flavor. It is low in calories, provides us with **antioxidants, and is an anti-inflammatory.**

Roasted Potatoes with Fennel

Ingredients (Serves 8)

- Extra virgin olive oil
- 4 pounds potatoes
- ½ tablespoon fennel seeds
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Preheat oven to 350 F. Line a baking sheet with foil or parchment paper and rub lightly with oil.
2. Scrub potatoes well under cold running water. Keep skin on and dice the potatoes into ½ inch thick pieces.
3. Spread potatoes in a single layer on a prepared baking sheet. Drizzle the potatoes with enough oil to coat. If using, sprinkle with fennel seeds and add red pepper flakes. Season with salt and pepper. Toss to coat and spread into an even layer.
4. Roast in the oven for 40 minutes to 1 hour, or until potatoes are golden brown. Enjoy!

Sautéed Fennel with Garlic

(Courtesy of Tasting Table)

Ingredients (Serves 6 to 8)

- 5 tablespoons olive oil
- 2 ½ pounds fennel bulbs, quartered
- 4 tbsp chopped fennel fronds
- 6 garlic cloves, peeled
- ½ cup tomato juice
- Salt and pepper to taste
- 2 tbsp lemon juice

Directions:

1. In a large skillet, heat the olive oil over medium-high heat. Add the fennel and garlic, and cook, turning as needed, until golden brown, 8 to 10 minutes.
2. Add the tomato juice, salt and pepper, and cook, covered, over medium low until tender, 10 to 15 minutes. Stir in the fennel fronds and lemon juice, then check the seasoning and serve.

Did you know...?

- In Chinese and Hindu cultures, fennel was ingested to speed the elimination of poisons from the system, particularly after snakebite and scorpion stings.
- Fennel has been medicinally used to calm infants and relieve muscle spasms.

Highlights

- Fennel is a good source of Vitamins A, C and B. One bulb of fennel has nearly half a day's worth of Vitamin C.
- Fresh fennel can be found between October and January.

Consejos y variedades: Hinojo

Comprar



Seleccione bulbos blancos de tamaño pequeño a mediano que sean pesados y firmes con hojas plumosas de color verde brillante. Evite los bulbos que sean muy grandes, que tengan puntos húmedos o que parezcan marchitos y secos. Los bulbos y tallos no deben tener grietas, rajaduras, decoloración ni magulladuras.



Guardar

Si va a guardar el hinojo en el refrigerador, debe separar los tallos del bulbo y guardar las dos partes por separado en bolsas de plástico.

Preparar



El bulbo, los tallos, las frondas y las semillas son comestibles. Puede usar el bulbo para salsas y untables, los tallos son excelentes rostizados, luego las hojas son excelentes para adornar y las semillas se pueden usar para condimentar o para refrescar el aliento.

Información sobre el hinojo



El hinojo es una sabrosa hierba culinaria y una planta medicinal. Tiene una textura crujiente muy similar al apio.

Las plantas de hinojo son verdes y blancas con hojas plumosas y flores amarillas. Tiene un sabor suave a regaliz. Es bajo en calorías, nos aporta antioxidantes y es antiinflamatorio.

Sabia que...?

- En las culturas china e hindú se ingirió hinojo para acelerar la eliminación de venenos del sistema, particularmente después de mordeduras de serpientes y escorpiones.
- El hinojo se ha utilizado con fines medicinales para calmar a los bebés y aliviar los espasmos musculares.

Información nutricional

- El hinojo es una buena fuente de vitaminas A, C y B. Una bombilla de hinojo tiene casi la mitad de vitamina C para un día.
- El hinojo fresco se puede encontrar entre octubre y enero.

Papas asadas con hinojo

Ingredientes (8 porciones)

- Aceite de oliva virgen extra
- 4 libras de papas
- ½ cucharada de semillas de hinojo Sal y Pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y frote ligeramente con aceite.
2. Frote bien las patatas con agua corriente fría. Mantenga la piel y corte las papas en trozos de ½ pulgada de grosor.
3. Extienda las papas en una sola capa en una bandeja para hornear preparada. Rocíe las papas con suficiente aceite para cubrir las. Si lo usa, espolvoree con semillas de hinojo y agregue hojuelas de pimienta rojo. Condimentar con sal y pimienta. Mezcle para cubrir y extienda en una capa uniforme.
4. Ase en el horno durante 40 minutos a 1 hora, o hasta que las papas estén doradas. ¡Buen provecho!

Hinojo salteado con ajo

(Cortesía de Tasting Table)

Ingredientes (6 a 8 porciones)

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 ½ libras de bulbos de hinojo, en cuartos y 4 cucharadas de hojas de hinojo picadas
- 6 dientes de ajo pelados
- ½ taza de jugo de tomate
- Sal y pimienta para probar
- 2 cucharadas de jugo de limón

Instrucciones:

1. En un sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregue el hinojo y el ajo, y cocine volteando según sea necesario, hasta que estén dorados, de 8 a 10 minutos.
2. Agregue el jugo de tomate, la sal y la pimienta, cocine a fuego lento, tapado, a fuego medio bajo hasta que estén tiernos, de 10 a 15 minutos. Agregue las hojas de hinojo y el jugo de limón, luego verifique el condimento y sirva.