

# Roasted Potatoes with Fennel

Serves 8

## Ingredients

Extra virgin olive oil  
4 pounds potatoes  
Optional: 1/2 tablespoon fennel seeds  
Optional: red pepper flakes to taste  
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 (1-3 pinches is usually enough). 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!

## Nutrition Quick-Fact

Potatoes and leeks are a great source of vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts. In addition, potatoes contain a lot of potassium which is important for maintaining bone health.

# Papas asadas con hinojo

4 porciones

## Ingredientes

Aceite de oliva extra virgen

4 libras de papas

Opcional: 1/2 cucharada de semillas de hinojo

Opcional: pimienta roja en hojuelas al gusto

Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Forre una bandeja para hornear con papel aluminio o pergamino y añada un poco de aceite.
2. Limpie bien las papas con agua fría. Mantenga la piel de las papas y córtelas en pedazos de ½ pulgada de grosor.
3. Distribuya las papas en una sola capa sobre la bandeja para hornear preparada. Rocíelas con aceite suficiente para cubrirlas todas. Si las usa, agregue un poco de semillas de hinojo y pimienta roja en hojuelas (1-3 pizcas generalmente es suficiente). Sazone con sal y pimienta. Mezcle hasta cubrir todas las papas en una capa uniforme.
4. Ase en el horno entre 40 minutos y 1 hora, o hasta que las papas estén doradas. ¡Buen provecho!

## Información nutricional

Las papas y los puerros son buenas fuentes de vitamina C, que es buena para combatir resfriados y sanar cortadas en la piel. Además, las papas contienen mucho potasio que es importante para mantener la salud de los huesos.