

Roasted Fennel & Beet Salad with Citrus Vinaigrette

Serves 4-6

Ingredients

- 2 beets, chopped
- 1 fennel, chopped
- 1 onion, sliced
- ½ iceberg lettuce head
- ½ cup cheese (feta, queso fresco, queso blanco all work well)
- ½ cup basil, chopped
- 6 tablespoons olive oil
- 1 lemon, juiced
- Salt, to taste
- Pepper, to taste

Directions

- 1) Preheat oven to 375° F.
- 2) Peel and chop beets. Toss with olive oil, salt and pepper. Place beets on baking sheet and roast uncovered in the oven for 25-30 minutes.
- 3) Remove tops of fennel and chop the fennel. Toss with olive oil, salt and pepper and place fennel on baking sheet. Roast uncovered in the oven for 25-30 minutes.
- 4) While veggies are roasting, chop onions and sauté in olive oil over medium heat. Stir every 5 minutes until onions begin to brown and have a transparent color. Turn off stove and allow onions to cool.
- 5) Wash and dry lettuce. Place the lettuce on the bottom of the serving bowl. Add the roasted beets, fennel, and onions. Top the salad with the cheese.
- 6) Mix together olive oil, lemon juice, honey, salt and pepper. Pour over salad and serve immediately.

Nutrition Quick-Fact

Fennel can reduce inflammation in the bowel and help with digestion.

Ensalada de Hinojo y Remolacha Asada con Vinagreta de Cítricos

4-6 porciones

Ingredientes

- 2 remolachas, picadas
- 1 hinojo, picado
- 1 cebolla, en rodajas
- ½ cabeza de lechuga iceberg,
- ½ taza de queso (feta, queso fresco, queso blanco todos funcionan bien)
- ½ taza de albahaca, picado
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón, exprimido
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 375° F.
2. Pelar y picar las remolachas. Mezclar con aceite de oliva, sal y pimienta. Colocar las remolachas en la bandeja de hornear y asar sin tapar en el horno durante 25-30 minutos.
3. Retire las partes superiores del hinojo y pique el hinojo. Mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta y coloque el hinojo en la bandeja para hornear. Asar al horno durante 25-30 minutos.
4. Mientras las verduras se asan, picar las cebollas y saltear en aceite de oliva a fuego medio. Revuelva cada 5 minutos hasta que la cebolla comience a dorarse y tenga un color transparente. Apague la estufa y deje que la cebolla se enfríe.
5. Lave y seque la lechuga. Coloque la lechuga en el fondo del tazón de servir. Luego agregue las remolachas asadas, el hinojo y la cebolla. Cubra la ensalada con el queso.
6. Mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel, la sal y la pimienta. Vierta sobre la ensalada y sirva inmediatamente.

Información nutricional

El hinojo puede reducir la inflamación en el intestino y ayudar con la digestión.