

Hinojo al Horno

El hinojo posee propiedades carminativas, digestivas, colesterolémicas (reduce el nivel de colesterol en la sangre), produce saciedad, es antioxidante, diurético, expectorante, ... Cuando es cocinado, su sabor recuerda mucho al anís, destacando por ser una hortaliza refrescante y con un toque ligeramente dulce. Destaca por ser un alimento sumamente rico en vitaminas (sobre todo la vitamina C y la vitamina B3) y minerales como el potasio y el selenio.

INGREDIENTES:

- 1 Bulbo grande hinojo
- 1 Cucharada salsa de soja (opcional)
- 1 Cucharadita aceite
- 1 diente de ajo rallado
- ¼ Cucharadita orégano
- ¼ Cucharadita jengibre rallado

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Preparar la marinada: mezclar el jengibre y el ajo rallado con la cucharada de soja, aceite y orégano.
3. Partir por la mitad el bulbo de hinojo y pincelar con la marinada por la parte superior
4. Meter en el horno y cocinar a 180° durante 20-30 minutos