



época de HINOJO



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

HINOJO

Planta herbácea de color verde intenso. Pertenece a la familia de las Umbelíferas. Su nombre científico es *Foeniculum vulgare*. Estrechamente relacionada con el perejil, la zanahoria, el eneldo y el cilantro.

Se reproduce espontáneamente y se encuentra en forma silvestre a la orilla de los cauces de riego.

Se cultiva en pequeñas parcelas en Guaymallén, Maipú, Lavalle, Las Heras y Luján.

Propiedades

Aporta potasio, calcio, manganeso y magnesio, entre otros minerales.

Posee ácido fólico y por su escaso valor energético es recomendado en dietas.

Se puede comer crudo, cocido, asado, al vapor o en guiso. Su incorporación en jugos o licuados, da un sabor especial.

Se conserva en la heladera durante cinco días.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Lasagna de hinojo y calabaza

Ingredientes: 600 g de hinojo, 600 g de calabaza, 400 ml de agua, 250 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva, 100 g de nueces, 150 g de queso rallado, mozzarella, salvia, sal y pimienta c/n.

Preparación: cortar el hinojo y cocinarlo en agua con sal durante cinco minutos. Retirar, colar y reservar 250 ml de ese caldo. Retirar las semillas de la calabaza y cortarla en bastoncitos. Dorar la salvia hasta que quede crocante. Retirar y dejar sobre papel absorbente.

Picar y dorar la cebolla y los ajos. Retirar y añadir el caldo reservado. Mixear hasta obtener una salsa no muy líquida. Incorporar las nueces y salpimentar. En una fuente alternar la salsa de hinojos, una capa de calabaza y el queso rallado hasta terminar. Esparcir mozzarella rallada y gratinar en el horno durante 30 minutos.

Al momento de servir, adornar con las hojas de salvia.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Brochettes de hinojo marinado

Ingredientes: 3 hinojos, 1 pimiento rojo, 1 cebolla y 1 limón.

Para la marinada: 2 cucharadas de jugo de limón, 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de mostaza, 2 cucharadas de miel, tomillo y ramitas de hinojo c/n.

Preparación: laminar los hinojos. Cortar el pimiento en tiras y la cebolla en porciones medianas. Cortar el limón en cuartos. Colocar las hortalizas en una fuente y verterlas sobre la preparación. Macerar durante una hora.

Intercalar las hortalizas en brochettes y asarlos en el horno o en la parrilla. Durante la cocción untar con la marinada restante.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Hinojo asado

Ingredientes: 1 hinojo, jugo de 1/2 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 copita de vino blanco, 1 cucharadita de semillas de cilantro, 1 diente de ajo, 4 cucharadas de pan rallado, pimienta negra y sal c/n.

Preparación: retirar del hinojo las hojas y reservarlas, desechar los tallos. Trozar en cuartos el bulbo. Cocinarlo durante ocho minutos hasta que estén tierno. Escurrir y reservar.

Enmantecar una fuente y colocar el hinojo. Rociar con aceite de oliva, jugo de limón y vino blanco. Llevar al horno precalentado y hornear durante 30 minutos hasta dorar.

Rehogar a fuego medio en una sartén sin aceite las especias, para que empiecen a soltar sus aromas junto al pan rallado, sin dejar de remover. Salpimentar, añadir las hojas que estaban reservadas, una cucharada de aceite y repartir sobre el hinojo. Hornear durante 10 minutos. Servir caliente.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Hinojos rellenos con queso de cabra

Ingredientes: 4 hinojos, 250 g de queso de cabra, 1/2 cucharada de menta fresca picada, 2 cucharadas de aceite de oliva, jugo de 1 limón, 2 cucharadas de nueces picadas, 1 cucharada de perejil picado, sal y pimienta negra molida c/n.

Preparación: retirar las hojas exteriores y cortar el hinojo a lo largo, vaciar el centro y rociar con el jugo de limón. Reservar.

Picar la pulpa e incorporarle el queso de cabra, la menta picada, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Rellenar las mitades y espolvorearlas con las nueces picadas, el perejil y la ralladura de limón.

Reservar en la heladera hasta el momento de servir.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Escabeche de hinojos

Ingredientes: 2 hinojos, 1 tomate, 1 cebolla, 1 papa, 1 pimiento y 1 huevo.

Para la vinagreta: mezclar 1/2 pocillo de aceite, 1/2 de vinagre, 1/2 de vino blanco, 1 pocillo de agua, 3 dientes de ajo, champignones, romero, laurel, sal y pimienta en grano c/n.

Preparación: verter en un recipiente la vinagreta y los bulbos del hinojo. Hervir durante 20 minutos a fuego suave. Dejar enfriar y reservar.

Hervir la papa y el huevo. Saltear los champignones. Cortar el resto de ingredientes y mezclar con un poco de sal y aceite. Emplatar y servir.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Hinojo parmesano

Ingredientes: 1 hinojo cortado en juliana, 50 g de queso parmesano cortado en láminas finas, semillas de sésamo para decorar c/n.

Para el aliño: mezclar en un bol 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de almendras picadas, jugo de 1/2 limón y 1 cucharadita de miel.

Preparación: dorar el hinojo en una sartén y emplatarlo. Aliñar. Añadir el parmesano y unas semillas de sésamo tostadas. Servir tibio.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Gratín de hinojos

Ingredientes: 4 hinojos, 1 diente de ajo picado, 200 ml de crema de leche, 50 g de queso parmesano, sal, nuez moscada y pimienta c/n.

Preparación: hervir los bulbos durante seis minutos y escurrir. Disponerlos en una fuente para horno, salpimentar y espolvorear con nuez moscada. Mezclar el ajo en la crema y verter sobre el hinojo. Cubrir con el queso parmesano. Hornear durante 20 minutos hasta que estén dorados.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Tarta de hinojo, zapallitos y queso

Ingredientes: 100 g de queso crema, 200 g de queso cuartirolo, 1 cebolla, 4 huevos, 1 masa de tarta, 6 zapallitos, 1 hinojo, aceite, sal y pimienta c/n.

Preparación: laminar el hinojo y los zapallitos. Saltear las cebollas picadas. Agregar los hinojos y cocinar durante cinco minutos. Añadir los zapallitos y cocinar hasta tiernizar. Salpimentar. Mezclar los huevos con los quesos. Unir las preparaciones y rellenar la tarta. Cocinar durante 40 minutos.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA