



HINOJO BRASEADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 40 g de limón
- 2 unidades de bulbos de hinojo
- 40 g de aceite de oliva
- 4 unidades de ramita de tomillo
- 175 ml de caldo de verdura
- 40 g de queso parmesano
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Hidratos de carbono 5.5 g | Grasas 12.6 g |
| Kcal 151 | Proteínas 3.7 g |

- Lleva a ebullición una cazuela grande con agua y añade las rodajas de limón. Recorta los bulbos de hinojo y córtalos a lo largo.
- Introduce en el agua y cuando ésta vuelva a hervir , cuécelos a fuego suave unos 8 minutos, hasta que ya estén casi blandos. Escúrrelos bien.
- Distribuye el aceite en una cazuela refractaria y añade las rodajas de hinojo y remuévelas hasta que queden bien impregnadas. Sazónalas con el tomillo y salpimenta. Vierte el caldo y espolvorea el queso por encima.
- Hornea en el horno precalentado a 200°C unos 25-30 minutos , hasta que el hinojo haya absorbido el caldo y esté blando, y el queso se haya fundido. Sirve caliente.