

## HOW TO:

# FENNEL Hinojo

---



**WHAT IS FENNEL?** Fennel, also called “sweet anise” for its mild licorice flavor, is a pale green, bulbous vegetable, with layers much like an onion. It has spiky stalks growing up from the bulb that resemble celery and is topped with feathery greens. Fennel may be enjoyed raw and crunchy or cooked soft. Fennel is a good source of vitamin C, potassium, and fiber.

**HOW TO SELECT FENNEL:** Look for fennel that has a firm bulb that is greenish-white in color with no brown spots. The fronds of the fennel should be bright green in color and free of wilting.

**HOW TO PREPARE FENNEL:** Before preparing, thoroughly wash fennel to remove any dirt. Chop off the base, stems, and fronds, then slice the fennel bulb like you would an onion. The fronds may be used as a garnish or tossed in with a salad.

- Raw Fennel: Thinly slice fennel and add to green salads or mixed with cabbage in a slaw.
- Roasted Fennel: Preheat oven to 425°F. Cut fennel bulbs into ½ inch thick pieces, toss with olive oil, salt, and pepper, and spread out on a baking pan. Cook fennel in oven for 25-30 minutes, or until tender. Fennel may also be added in a large baking pan with chicken or fish to add flavoring to the meat.
- Sautéed Fennel: In a sauté pan over medium-high heat, warm olive oil and add sliced fennel. Cook fennel until tender and serve with other vegetables as a side dish.

**¿QUÉ ES HINOJO?** El hinojo, también conocido como “anís dulce” debido a su suave sabor a regaliz. Es un vegetal de la familia de los bulbos de color verde claro. También tiene capas parecidas a las de la cebolla. Posee tallos firmes y largos parecidos a los del apio, que terminan en hojas plumosas de color verde. El hinojo se puede degustar crudo y crujiente, o con un breve tiempo de cocción. El hinojo es una buena fuente de vitamina C, potasio, y fibra.

**CÓMO SELECCIONAR HINOJO:** Escoja hinojos que tengan el bulbo firme, de color verde blanquecino, sin puntos marrones. Las hojas deben ser de color verde intenso, sin marchitar.

**CÓMO PREPARAR HINOJO:** Antes de preparar el hinojo, lávelo muy bien. Corte la base y los tallos, luego pique el bulbo como si estuviera picando una cebolla. Las hojas pueden usarse como guarnición o mezclarse en una ensalada.

- Hinojo Crudo: Rebane finamente el hinojo y agréguelo a sus ensaladas verdes o mézclelo con un slaw (ensalada de repollo).
- Hinojo al Horno: Precaliente el horno a 425°F. Corte los bulbos de hinojo en trozos de ½ pulgada, revuélvalos con aceite de oliva, sal, pimienta, y dispérselos en una bandeja para hornear. Hornee de 25 a 30 minutos o hasta que se ablande. El hinojo también puede añadirse al pollo o pescado horneado para realzar su sabor.
- Hinojo Salteado: Caliente un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto y agregue el hinojo rebanado. Cocine el hinojo hasta que se ablande y sívalo con otros vegetales como acompañamiento.

