



ENSALADA DE FENOLL, TARONJA I RUCA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 120 ml de suc de taronja
- 5 ml de vinagre
- 40 g de oli d'oliva verge
- 1 unitat de fenoll
- 120 g de pomes Golden
- 100 g de rucula
- 20 g de brull de kèfir molt sòlid, esmicolat

LA PREPARACIÓ

- Posa el suc de taronja, ratlladura, vinagre de poma, oli i sal en un bol d'ensalada. Bat-ho bé amb una vareta o una forqueta fins que tots els ingredients queden perfectament integrats. Si utilitzes els gallons sencers de la taronja, posa tots els ingredients de la vinagreta en un processador d'aliments i tritura'ls fins a obtenir una salsa fina. Assegura't que està adobat al teu gust.
- Si el bulb de fenoll encara té tiges, talla-les i reserva'n les fulles.
- Amb el bulb dret sobre la part plana, talla'l per la meitat. Amb una mandolina o un ganivet ben afilat, talla'l en làmines tan fines com pugues.
- Trau el cor de la poma, dividix-la en quarts i talla-la en làmines fines, de



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.1 g	Grases 10.5 g
Kcal 129	Proteïnes 1.1 g

nou amb l'ajuda d'una mandolina o un ganivet.

- Afig les làmines de fenoll i poma al bol amb l'adob i barreja-ho bé. Deixa que es marine durant almenys 20 minuts. Just abans de servir l'ensalada, afig-hi la ruca, les fulles reservades del fenoll i el formatge i mescla-ho.