



Endivias braseadas a la Naranja con maceración de Rooibos

Wow, ya en Primavera! Aix, necesito despedirme de las bellas naranjas antes que desaparezcan! Y qué mejor manera que con estas **Endivias braseadas a la Naranja con maceración de Rooibos** ♥

Las naranjas combinan bien con otras frutas pero también verduras, especialmente las amargas. Y es que el sabor amargo no es un sabor frecuente en nuestra dieta actual, lo cual no quiere decir que no sea necesario y saludable ☐ De hecho deberíamos ir trabajando nuestro paladar y acostumbrarlo de vez en cuando a otros sabores que el salado y dulce..Y ésta, es tu oportunidad”

Pero no sufras porque mi propuesta de hoy es hacerlo de manera sutil para que así amplíes tu **variedad** de verduras, y disfrutes del poder **hepatoprotector** de esta belleza. Favorece la producción de bilis, mejorando el trabajo digestivo y depurativo del cuerpo, además de ser rica en vitamina A, con **función antioxidante y aliada de nuestra piel y vista**, así como en vitaminas del **complejo B y manganeso**.

Éstas endivias braseadas a la Naranja forman un combo anti-aging de escándalo, siendo ésta última rica en vitamina C, fortalecedora de nuestro sistema inmune y precursora del colágeno, puro mimo y cuidado de belleza al plato!

Y lo mejor? Que es ultra fácil de hacer y preparar! Ideal para aquellos días en los que no te quieres complicar pero que quieres saborear lo bueno de la tierra y darte lo mejorcito a ese cuerpo serrano único que tú tienes!

Vamos al lío pues! A empoderarse con el naranja 😊

Ingredientes para Endivias braseadas a la Naranja con maceración de Rooibos

Para las endivias

- 4 endivias bio
- 1 c.sopera de aceite de coco virgen y bio
- zumo de 2 naranjas grandes bio (reservar su piel para receta de aprovechamiento de [Polvo de piel de naranja](#))
- 2 rabanitos troceados
- toppings: granada, frutos secos y tomillo o romero al gusto

Para la Naranja macerada en Rooibos

- 1 c.postre de jengibre en polvo
- 125 ml de infusión Rooibos

- 1 naranja sanguínea pelada

Elaboración

Para las endivias

1. Sacar las hojas externas estropeadas de las endivias, y partirlas por la mitad.
2. Opcional: si no se quiere conservar el sabor amargo (tan saludable y beneficioso de nuestro hígado, allí lo dejo!) retirar la raíz, la base de las endivias también.
3. Limpiarlas y secarlas con un trapo o papale absorbente.
4. Calentar el aceite en una sartén, y colocar las endivias, girándolas para que se vayan dorando por ambos lados.
5. Añadir luego el zumo de naranja y dejar que se acaben de cocer y caramelizar a fuego bajo y tapado, durante unos 15 minutos en total.
6. Destapar y avivar el fuego durante unos 5 últimos minutos. Si necesario, añadir un poco más de zumo o en su defecto, de agua.

Naranja macerada en Rooibos

1. En un bol, hacer una infusión de Rooibos con jengibre y dejar reposar unos 5 minutos.
2. Pelar la naranja y trocearla en rodajas.
3. Añadir las rodajas en el bol y dejar macerarse en la infusión durante la cocción de las endivias, unos 15-20 minutos aprox.

Montaje final

1. Retiras las endivias del fuego y las naranjas del bol.
2. Trocear por la mitad las rodajas de naranja macerada.
3. Repartir en el plato las endivias, las rodajas y los rabanitos.

4. añadir los toppings al gusto.
5. Se puede recalentar la infusión de rooibos para consumo tal cual, o como base un batido verde, pudin de chía o porridge al gusto ☐

Buen provecho colorido y digestivo

