

Hinojo fermentado: una receta llena de sabor y versatilidad

En busca de nuevas y emocionantes recetas, hoy queremos compartir contigo una verdadera joya culinaria: [el hinojo fermentado](#). En **Sorella**, este fermento se ha convertido en un ingrediente estelar capaz de brindar una textura crujiente y un toque picante a una variedad de platos. Lo más maravilloso de esta [receta](#) es que puedes ajustar personalmente el nivel de acidez durante el proceso de fermentación, garantizando así el punto perfecto que deleitará tu paladar.

El **hinojo fermentado** es tan versátil que puedes disfrutarlo en diferentes preparaciones, añadiendo un toque especial a tus comidas. Prepárate para descubrir los secretos detrás de esta receta y cómo puedes incorporarla en tus platos favoritos. Desde ensaladas hasta platos principales, este fermento te servirá como fuente de inspiración para añadir un toque de creatividad y sabor a tus platos.

Descubre los ingredientes esenciales para preparar la receta hinojo fermentado: una fusión de sabores y texturas



- 2 kg de hinojo
- 8 g de semillas de hinojo
- 3 g de semillas de cilantro
- 1 g de chile seco
- 2 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 200 ml de vino blanco
- 2 rodajas de cáscara de limón (sin la parte blanca), cortadas en trozos pequeños
- 2 hojas de laurel, cortadas en 4 piezas
- 2 litros de agua filtrada
- Sal
- Aceite de orujo (opcional)

Estos ingredientes te permitirán crear una combinación perfecta de sabores y texturas. Recuerda que el aceite de orujo es opcional en la receta y puede utilizarse para agregar un toque extra de sabor al fermento. Ahora que tienes todos los ingredientes listos, **¡estás preparado para comenzar a preparar esta receta!**

Paso a paso: cómo elaborar el hinojo fermentado de forma sencilla



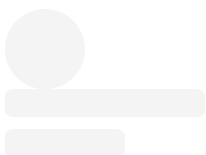
1. Comienza pesando el frasco de 3 litros y anota su peso. Esto nos ayudará a realizar un seguimiento preciso durante el proceso de fermentación.
2. Recorta la parte superior del hinojo y retira las capas externas. Pasa los adornos del hinojo a través de un exprimidor para obtener aproximadamente 100-150 ml de líquido. Resérvalo.
3. Tuesta las semillas de hinojo, las semillas de cilantro y el chile seco en una sartén seca y caliente. Después de 2 minutos, añade una pizca de aceite de orujo y reduce el fuego a medio. Agrega las rodajas de ajo y cocina hasta que estén doradas. Luego, añade el vino blanco y lleva la mezcla a ebullición. Agrega la cáscara de limón rallada y las hojas de laurel. Deja que la mezcla se enfríe.
4. Vierte el jugo de hinojo reservado en el frasco, junto

con la mezcla de vino enfriada. Corta cada bulbo de hinojo en seis cuñas y colócalas en el mismo frasco. Luego, agrega agua filtrada al frasco hasta que los ingredientes estén completamente sumergidos.

5. Vuelve a pesar el frasco y resta el peso original del frasco vacío. Divide el número obtenido entre 100 y luego multiplica el resultado por 3 para calcular la cantidad de sal necesaria (aproximadamente el 3% del peso total). Agrega la sal al frasco.
6. Coloca la tapa en el frasco y agítalo bien para distribuir uniformemente la sal. A continuación, vierte una capa de aceite de orujo sobre la superficie del fermento para crear un sello que evite la entrada de aire.
7. Sella el frasco herméticamente y déjalo fermentar durante 2 semanas a 1 mes. El tiempo de fermentación dependerá de las condiciones de calor y humedad de la habitación donde se almacene el frasco.

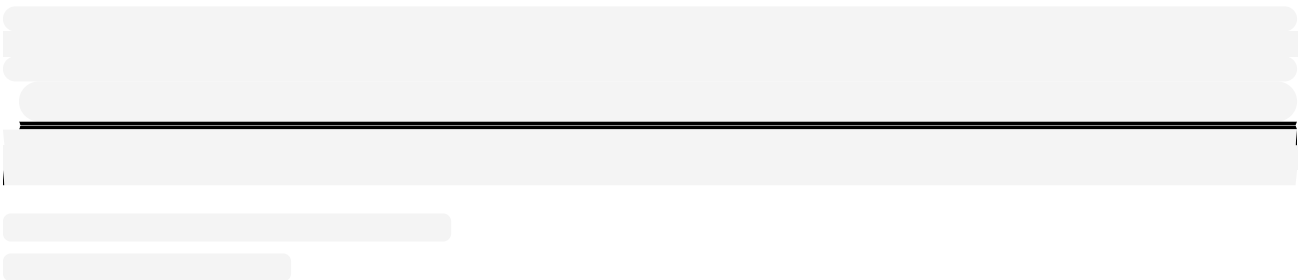
Recuerda que es importante realizar pruebas de sabor durante el proceso de fermentación para asegurarte de que el hinojo alcance el nivel de acidez deseado. Una vez que esté listo, podrás disfrutar de este delicioso hinojo fermentado en tus platos favoritos. ¡Bon appétit!

Un vistazo al talento gastronómico de Dean Parker





[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida por Dean Parker (@deanoparker)

[Dean Parker](#), el chef detrás de esta receta, ha dejado una huella notable en la escena gastronómica de **Londres**. Con una amplia experiencia en restaurantes aclamados, **Dean** ha demostrado ser un panadero excepcional y un conservador experimental, además de destacar en la gestión de restaurantes de alto perfil.

Su pasión por la gastronomía se remonta a su infancia en

Sudáfrica, donde sus abuelos estaban siempre involucrados en la cocina. Fue allí donde **Dean** desarrolló su amor por la comida, aunque no fue hasta los dieciséis años que decidió que quería ser chef. Con la intención de aprender y perfeccionar sus habilidades, **Dean** se trasladó al **Reino Unido** a la temprana edad de diecinueve años.

Durante su trayectoria profesional, **Dean** trabajó en varios establecimientos, pero fue en el restaurante **Lamberts** donde descubrió la importancia de utilizar ingredientes de alta calidad y respetar el medio ambiente. Esta experiencia marcó un punto de inflexión en su carrera y lo impulsó a buscar los mejores productos y establecer relaciones con proveedores locales.

Posteriormente, **Dean** trabajó con el renombrado chef **Tom Aikens**, donde adquirió experiencia en la creación de platos visualmente impresionantes y desarrolló una obsesión por trabajar con los mejores ingredientes.

Con una trayectoria culinaria diversa y enriquecedora, **Dean** ha sido capaz de fusionar su pasión por los sabores auténticos y la excelencia gastronómica en cada creación. Su contribución al sector es evidente en su labor como jefe de cocina en **Sorella** y **Darby's**, así como en su emprendimiento personal, [Celentano's en Glasgow](#).