

## Receptari Nadal'21 Carme Rusalleda

### Tres receptes amb api

#### **APERITIU : BASTONS D'API AMB FORMATGE BLAU I CODONYAT**

Per a 15/20 aperitius

##### **ELS BASTONS D'API**

Preneu un bon api. Renteu les tiges, retireu els fils de les tiges més grans i tal·leu-lo a bastons de 15 cm de llargada per 2 de gruix. Reserveu-los a la nevera, protegits amb paper de cuina humit.

##### **LA CREMA DE FORMATGE BLAU**

Tritureu amb el braç elèctric 100g de formatge blau + 20 ml de vinagre de xerès + 100 ml d'aigua mineral i reserveu la crema obtinguda

##### **LA CREMA DE CODONYAT**

Tritureu amb el braç elèctric 100g de codonyat amb 30 ml de ratafia + 100 ml d'aigua mineral i reserveu la crema obtinguda

##### **PRESENTACIÓ DE L'APERITIU**

Preneu vasets aproximadament d'una alçada de 8cm.

Al fons repartiu-hi un toc de crema de codonyat i un altre toc de crema de formatge blau

Al cim, poseu-hi els bastons d'api, serà molt agradable sucuar l'api, amb l'amaniment del fons del vaset.

#### **ENSALADA WALDORF**

(per a 4 racions)

150 g de branques d'api ben tendres, pelades i tallades a trossos  
(també podeu incorporar les fulles més blanques i tendres de l'api)

2 pomes Golden, pelades i tallades a trossos

60 g de nous pelades i trossegades

150 g de maonesa clàssica

50 g nata 35%MG

20 g de mostassa de Dijon

el suc de mitja llimona

sal i pebre

**1---**En un bol poseu la maonesa, la nata, la mostassa i el suc de llimona, barregeu-ho bé. Afineu el punt de sal i pebre.

**2---**En un altre bol poseu l'api, les pomes i les nous, incorporeu la salsa i barregeu-ho de nou. Reserveu l'amanida en fred. Fins al moment de servir-la

## **UN BULLIT DETOX I SACIANT**

(per a 2 racions)

1 litre d'aigua mineral

200 g d'api a la juliana

100 g de ceba a la juliana

100 g de pastanaga a la juliana

200 g de cor de carxofa a la juliana

1 g de sal

20 ml d'oli d'oliva verge extra

**Poseu l'aigua al foc, amb una olleta o un cassó, o un pot, en arrencar el bull tireu-hi tots els vegetals, afegiu la sal deixeu-ho bullir només 5 minuts, aparteu-ho del foc, afegiu-hi l'oli i ja podeu degustar-ho és ideal!!!! Saciant, gourmet i equilibrador dels excessos nadalencs.**