

3 RECETAS CON APIO

+++++

APERITIVO: BASTONES DE APIO CON QUESO AZUL Y MEMBRILLO

Para 15/20 aperitivos

BASTONES DE APIO

Tomar un buen apio. Lavar los tallos, retirar los hilos de los tallos más grandes y cortar en bastones de 15cm de largo por 2cm de grosor. Reservar en el frigorífico, protegidos con papel de cocina húmedo.

LA CREMA DE QUESO AZUL

Triturar con el brazo eléctrico 100 g de queso azul + 20 ml de vinagre de Jerez + 100 ml de agua mineral y reservar la crema obtenida.

CREMA DE MEMBRILLO

Triturar con el brazo eléctrico 100 g de membrillo con 30 ml de ratafía + 100 ml de agua mineral y reservar la crema obtenida.

PRESENTACIÓN DEL APERITIVO

Tomar vasitos aproximadamente de una altura de 8cm.

En el fondo, repartir un toque de crema de membrillo y otro toque de crema de queso azul.

Encima poner los bastones de apio. Será muy agradable mojar el apio con el aliño del fondo del vasito.

+++++

HERVIDO DETOX Y SACIANTE:

(para 2 raciones)

1 litro de agua mineral
200 g de apio en juliana
100 g de cebolla en juliana
100 g de zanahoria en juliana
200 g de corazón de alcachofa en juliana
1 g de sal
20 ml de aceite de oliva virgen extra

Poner el agua en el fuego, utilizando una olla o un cazo, o también un bote. Al arrancar a hervir, echar todos los vegetales, añadir la sal y dejar hervir sólo 5 minutos, apartar del fuego, añadir el aceite y ya podéis degustarlo, ¡¡es ideal!! **Saciante, gourmet y equilibrador de los excesos navideños.**

Se puede servir también triturado y colado en unas tazas.

ENSALADA WALDORF

(para 4 raciones)

150 g de ramas de apio tiernas, peladas y troceadas
(también se pueden incorporar las hojas más blancas y tiernas del apio)
2 manzanas Golden, peladas y troceadas
60 g de nueces peladas y troceadas
150 g de mayonesa clásica
50 g nata 35% materia grasa
20 g de mostaza de Dijon
Zumo de medio limón
Sal y pimienta

- 1.- En un cuenco poner la mayonesa, la nata, la mostaza y el zumo de limón y mezclar bien. Afinar el punto de sal y pimienta.
- 2.- En otro bol, poner el apio, las manzanas y las nueces, incorporar la salsa y mezclar de nuevo. Reservar la ensalada en frío hasta el momento de servirla.