

COCINA SALUDABLE

CREMA DE RAÍZ DE APIO, PIÑA A LA PLANCHA Y REDUCCIÓN DE PX

Ingredientes (4pers.)

De la crema

- 300g de raíz de apio
- 150g de cebolla
- 100g de puerro
- 100g de piña
- 50ml de aceite de oliva VE
- Caldo de ave o de verduras
- Sal

De la reducción

- 100g de azúcar
- Unas gotas de limón
- 150ml de vino de PX
- Elaboración

De la crema

1. Cortar las verduras en dados pequeños, rehogar en aceite unos cinco minutos
2. Añadir el caldo que cubra bien, poner sal, cocer hasta que esté tierno
3. Triturar hasta obtener una crema fina, colar si fuese necesario

De la reducción

1. Poner el azúcar para hacer un caramelo directo, junto con el limón
2. Añadir el vino con cuidado, reducir hasta que se vuelva un poco denso

La piña hacer a la plancha y luego cortar en dados

Servir la crema, con la piña encima y alrededor la reducción de PX

COCINA SALUDABLE

MENESTRA DE VERDURA CON NARANJA Y PERA

Ingredientes (4 pers.)

- 200g de setas
- 8 espárragos verdes
- 8 judías verdes
- 8 piezas de brócoli
- 4 alcachofas
- 1 naranja
- Sal escamas
- Tomillo fresco
- 2 cebolletas

Vinagreta de pera

- 100ml de aceite de oliva VE
- 20g de almendra tostada en trocitos pequeños
- 20 ml de vinagre de manzana
- 50g de dados de pera

Elaboración

De la menestra

1. Escaldar en agua hirviendo con sal unos 20 segundos, enfriar en agua con hielo, escurrir
2. Saltear en el momento del servicio en aceite de oliva VE
3. Las cebolletas cortar en cuartos y dorar por todas partes
4. Los champiñones y las setas, saltear
5. Sacar gajos de naranja en crudo

De la vinagreta

1. Pelar la pera, cortar en dados pequeños
2. Mezclar con el resto de ingredientes, rociar por la menestra caliente
3. Decorar con el tomillo fresco