



## CREMA FRÍA DE APIO A LA NARANJA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1 unidad de apio
- 250 ml de zumo de naranja
- 1000 ml de caldo de verduras casero
- 50 g de puré de patata instantáneo con leche
- 50 ml de jerez seco
- 10 g de menta
- sal
- pimienta blanca
- 40 g de aceite de oliva

### LA PREPARACIÓN

- Escoge la parte más blanca y tierna del apio, y pícala muy pequeña hasta obtener unas dos tazas de picadillo muy fino.
- Pon al fuego una cazuela honda con el aceite y rehoga el apio durante 10 minutos, a fuego moderado, hasta que empiece a ablandarse. Salpimienta y agrega la mitad del caldo.
- Retira del fuego, y bate el contenido con máquina hasta que tenga una consistencia cremosa, agrega el resto del caldo y bate un poco más. Si ves que han quedado hilos, pasa la crema por el chino.
- Pon la cazuela de nuevo al fuego y , cuando empiece a hervir, retírala,



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.8 g	Grasas 10.7 g
Kcal 163	Proteínas 1.6 g

añade los copos de puré de patata y mezcla bien para que no queden grumos.

- A continuación, añade el zumo de naranja y el jerez, y mezcla de nuevo.
- Pasa el contenido a una sopera o un cuenco grande, cúbrelo muy bien con el papel de aluminio, y déjalo reposar en la nevera durante una o dos horas. Se sirve decorando los platos con la menta fresca picada.