



MEDALLONES DE APIO CON CEBOLLA DULCE Y QUESO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1 unidad de raíz de apio
- 2 unidades de cebolla
- zumo de 1 limón
- 240 g de queso de cabra
- 20 g de azúcar moreno
- 10 g de avellanas picadas
- 20 g de aceite de oliva
- nuez moscada
- sal

LA PREPARACIÓN

- Coloca al fuego una cazuela con 1 litro de agua, sal y el zumo de limón. Pela la raíz del apio, retirando todas las durezas y corta en ruedas de $\frac{1}{2}$ dedo de grosor. Cuece en el agua hirviendo durante 5 minutos, retira y deja escurrir.
- Pela las cebollas y láminalas con una mandolina. Cuece a fuego lento en una sartén destapada, con una 1 cucharada de aceite, el azúcar hasta que pierdan toda el agua y se caramelicen ligeramente. Sazona con nuez moscada y retira del fuego.
- Coloca los medallones de apio sobre una fuente de horno untada con otra cucharada de aceite y cubre con las cebollas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.6 g	Grasas 17.3 g
Kcal 228	Proteínas 7.8 g

caramelizadas. Reparte por encima el queso desmigado y espolvorea con las avellanas picadas.

- Gratina suavemente en el horno 180° hasta que la superficie comience a dorarse.