

Apio – Crudo o Cocinado



Puedes cocinar el apio guisado, al vapor o frito y también es delicioso tomarlo fresco en un plato de crudités. Sopas, guisos y estofados se benefician del sabor refrescante del apio. El apio fresco crujiente y sus atractivas hojas rivalizan con el perejil fresco cuando se usa como adorno comestible.

Elige un manojo de apio firme y apretado. Las hojas deben ser verdes y frescas. Puedes guardar el apio hasta diez días en una bolsa de plástico en la nevera. Deja los tallos unidos y no lo laves hasta que vayas a usarlo. No lo cocines demasiado o se quedará flácido y no se verá apetecible.

Visita los siguientes enlaces para las recetas a base de apio.

Valoración:

