

Gamba blanca al vapor con crema ligera de apio-celery y manzana verde

Nuestra cocina mediterránea es principalmente saludable, por lo que no podía faltar dentro de este apartado una receta al puro estilo mediterráneo. Para este plato utilizaremos las típicas gambas blancas cocinadas a la sal y se acompañarán con un puré rústico de apio hecho al vapor y bastoncitos de manzana crujiente.

Preparación

Para la crema de Apio- celery Preparamos el horno programa 100% Vapor. Ponemos el apio celery en papel de aluminio untado con aceite de oliva e introducimos en la bandeja agujereada grande y cocinamos durante 20 minutos. Dejamos enfriar y aplastamos con un tenedor. Ponemos a punto de sal. Para la gamba blanca Preparamos el horno programa 100% Vapor. Ponemos en la bandeja agujereada una base de sal gruesa encima la gamba sin pelar y cubrimos con la misma sal. Cocinamos durante 1 minuto treinta segundos. Pasado este tiempo quitamos la capa de sal, pelamos y reservamos. Mezclamos el jugo de las cabezas con aceite de oliva y obtendremos un aliño para finalizar el plato. Emplatado: Colocamos el puré en el fondo del plato, sobre él las gambas y la manzana cortada en bastoncitos y unas hojas de perifollo para decorar.

Ingredientes

16 unid de Gamba blanca
1 kg de Sal gruesa
300 gr de apio-celery fresco
1 unid de Manzana grany- Smith
c/s de Perifollo
c/s de Aceite de oliva Virgen Extra
c/s de Sal

Utensilios

Bandeja de rejilla
Bandejas
Boles
Pasa Purés
Colador
Cuchillos
Varilla

Instructor destacado



Carito Lourenço

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida

El Corte Inglés
SUPERMERCAD