



Crema depurativa de apio

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 5 Rama(s) de *Apio, crudo*
- 3 Ud. de *Cebolla*
- 1.5 ltrs de *Agua*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*

Preparación

Paso 1 - Cortar ingredientes

Cortamos a trozos la cebolla y el apio. No hace falta trocearlo muy pequeño, ya que luego lo trituraremos todo.

Paso 2 - Pochar la cebolla

En un cazo, ponemos un chorrito de aceite de oliva, añadimos la cebolla y la pochamos hasta que este bien blandita.

Paso 3 - Hervir

Cuando la cebolla ya este bien pochada añadimos el apio ala olla , agua y sal. Dejamos hervir unos 40 minutos.

Paso 4 - Triturar

En la misma olla , sin retirar el agua, trituramos el apio y la cebolla hasta que nos quede una crema totalmente líquida.