



Lunes, 15 de abril de 2019

## ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA CON CREMA DE YOGUR

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 remolachas frescas, 1 manzana verde doncella, nueces y ramas de apio.

Para la crema, 3 yogures cremosos, eneldo, cebollino, comino y perejil fresco.

Para el aliño, aceite de oliva virgen extra, sal en escamas, pimienta negra, mostaza en grano y gotas de zumo de naranja.

Además, lascas de pan tostado y menta fresca.



### ELABORACIÓN:

Ecurrir una noche el yogur sobre un colador con papel de cocina o una gasa para que suelte el suero. Mezclar con las hierbas frescas picadas.

Cocer las remolachas en el microondas unos 10 minutos tapado con film. Dejar enfriar, pelar, cortar en dados y mezclar con la manzana, nueces y apio. Aliñar con la vinagreta emulsionada.

Tostar mientras unas finas lascas de pan semi congelado.

Emplatar la crema de yogur, la ensalada y coronar con dados de pan tostado y menta fresca

Síguenos en  
@PeraLimoneraTV



ARAGÓN TV



Lunes, 15 de abril de 2019

## CORVINA CON CHIMICHURRI MARINERO

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 corvina en lomos sin espinas.  
Para el puré de yuca, 1 yuca, 100 g de queso emmental rallado, 1 taza del agua de cocción y aceite de oliva virgen extra.  
Para el chimichurri de algas, 1 taza de aceite de oliva virgen extra, 1 chorrito de vinagre de Jerez, 1 tomate maduro, 2 dientes de ajo, orégano, comino, alga nori, alga wakame y 1 cebolla morada. Además, chips de yuca, sal en escamas, pimienta negra y aceite de oliva virgen extra.



### ELABORACIÓN:

Cocer en agua con sal la yuca pelada y troceada, triturar con el agua de cocción, mantequilla y removir con el queso rallado o en dados, afinando de salpimienta, hasta hacer un puré.

Rehidratar las algas si estas son secas. Picar y mezclar con la emulsión de aceite de oliva virgen extra, vinagre, ajo- una virgen extra triturado, agregar por último las especias y la cebolla morada picada muy finamente.

Salpimentar la corvina 15m antes de cocinar. Dorar en la plancha por el lado de la piel. Mientras, freír unas láminas de yuca muy finas.

Emplatar el puré, la corvina, el chimichurri marinero y las yucachips.

Síguenos en  
@PeraLimoneraTV



ARAGÓN TV