

APIO



DATOS IMPORTANTES:

Su nombre científico es *Apium graveolens*, tiene tallos estirados, estos tallos pueden alcanzar los 25 cm, es rica en vitaminas A, C, K y B, pertenece a la familia de los Umbelíferas y es una hortaliza verde con tallos que forman una gruesa penca con hojas acunadas, parecidas al cilantro.

ALGUNOS DE SUS USOS:

Culinario: Se puede consumir en sopas, caldos, ensaladas, jugos o como botana.

Medicinal: Por sus propiedades diuréticas y digestivas, es un buen complemento para la dieta.



COMO SE VE

Es una hortaliza verde, con tallos que forman una gruesa penca con hojas acunadas, parecidas al cilantro. El apio también se caracteriza por sus tallos largos y fibrosos, su color verde pálido y sus hojas sentadas en la parte superior.

TIPOS DE APIO:

APIO DE TALLO
APIO NABO
APIO DE HOJA



RECETA:

Prepara el relleno: En una sartén, calienta un poco de aceite o mantequilla a fuego medio. Rehoga la cebolla hasta que esté blanda y transparente. Agrega el apio picado y cocina hasta que se ablande, unos 10 o 15 minutos. Reserva y deja enfriar un poco.

1. Precalienta el horno: A 180 °C.
2. Prepara la base: Coloca la tapa de masa en un molde para tarta. Si usas masa cruda, puedes cocinarla a ciegas durante unos 10-15 minutos con papel de horno y peso (garbanzos secos) para que no se infle.
3. Arma la tarta: En un bol, bate los huevos con la crema de leche. Añade el queso rallado, el queso azul (si lo usas), sal y pimienta. Incorpora el apio y la cebolla cocidos y mezcla bien.
4. Hornea: Vierte la mezcla en la base de tarta. Hornea durante 30 a 45 minutos, o hasta que el relleno esté firme y la superficie, dorada. Si es necesario, cubre la tarta con papel de aluminio para evitar que se queme.
5. Sirve: Deja reposar la tarta unos minutos antes de cortarla y servir. Puedes acompañarla con una ensalada fresca.

DATOS CURIOSOS:

Su origen es el Mediterráneo

Es una hortaliza bianual

Para plantar entre filas se necesita 60 cm

Es resistente a las heladas

Se puede plantar en primavera (Septiembre y Octubre) y en otoño (Marzo)