

Receta cedida por [Montse Bradford](#)



## Crema de apio y maíz

### Ingredientes

½ apio lavado y cortado fino

---

2 cebollas cortadas a cuadritos

---

¼ de taza de maíz

---

Aceite de oliva

---

[Sal marina](#)

---

Laurel

---

### Preparación

1. Saltear las cebollas unos 10-12 minutos con un poco de aceite y una buena pizca de sal marina, a fuego medio y sin tapa
2. Añadir el apio, el laurel y agua que cubra la mitad del volumen de las verduras. Tapar y cocer a fuego medio durante 20 minutos
3. Retirar el laurel. Hacer puré las verduras hasta obtener una consistencia cremosa. Añadir el maíz y cocer 2-3 minutos más. Rectificar la consistencia, si se desea más líquida. Servir