



Espaguetis de Apio-rave con champiñones

Instalados ya en Otoño, la energía cambia y el cuerpo nos pide alimentos reconfortantes y más densos... Por eso, este plato de **Espaguetis de Apio-Rave con Champiñones** es ideal como plato **alcalinizante y de temporada**, al ser de energía contractiva, conocido en la macrobiótica como alimento yang, es decir, que "resguarda" el calor interno al tratarse de una verdura de invierno y de raíz, a diferencia de las verduras de hoja verde, de energía más expansiva y de poder más refrescante.

De hecho es el **apio-rave** es una verdura aún poco conocida en España, sin embargo en Francia y países nórdicos (conocida también como celeri), forma parte de la cultura y cocina popular. Ofrece grandes beneficios para nuestra salud además de tener la ventaja de poder **prepararse cruda o cocida**.



Es considerada un alimento **anti-cáncer** gracias a su contenido en apigenina, un flavonoide de carácter **antioxidante y antiinflamatorio**, además de aportar las vitaminas C, K, B6 así como fósforo, manganeso y potasio. Interviene en las rutas metabólicas de **detoxificación hepática** y en la salud de **nuestros huesos**. Una verdadera aliada en las dietas de **adelgazamiento** además de ayudar a combatir la **retención de líquidos** y de regular la **hipertensión arterial**.

Otro ingrediente de temporada a destacar son los **champiñones**, de gran **ligereza y sabroso** aroma, son fáciles de preparar y cocinar. Aliados de nuestra línea, son también una buena fuente de **potasio, vitaminas del grupo B y fósforo** además de **selenio**, un mineral de gran poder **antioxidante, además de ser fuente de proteína vegetal**. El hecho de marinarlos en Tamari mejora su digestibilidad, además de aportar un sabor salado "vegetalizado" al ser una salsa de soja fermentada libre de gluten (a diferencia de la salsa shoyu), con además función **probiótica**, ayudando así a repoblar nuestra **microbiota intestinal**.

El aporte de **pipas de calabaza** aumenta el contenido protéico del plato, además de aportar **zinc**, un mineral necesario para potenciar nuestro sistema inmune, y ayudarnos a tener nuestras defensas bien altas!

Por un Otoño repleto de sabor y texturas 100% beneficiosas y saludables, y sobre todo, de buena digestión!

¿¿Quién quiere su ración de espaguetis de apio-rave??



Utensilios

-Espiralizador de verduras

Ingredientes (para 2 raciones de espaguetis de apio-rave con champiñones)

- 1 apio-rave mediano entero
- 3 tazas de champiñones de París bio
- 2 c.soperas salsa tamari
- 2-3 c.soperas aceite de oliva virgen bio
- chorrito de limón
- pizca de sal no refinada
- 3 cucharadas de pipas de calabaza molidas
- 2 cucharadas de orégano seco
- 2 cucharadas de albahaca fresca
- opcional: trufa rallada, cayena molida y levadura nutricional

Elaboración

1. Pelar el apio-rave con la ayuda de un cuchillo para retirar las partes más duras, y con un pelador para la parte de la piel más fina. Respetar la forma redonda del apio-rave, y tras pelarlo, lavarlo y secarlo.

2. Colocarlos en el espiralizador y formar los espaguetis. Una vez listos, ponerlos en un cuenco y masajearlos con una mezcla de 1 cucharada de aceite de oliva , chorrillo de limón y pizca de sal. Dejarlos marinar durante 10 minutos.
3. Mientras tanto, limpiar los champiñones y trocearlos finamente. Colocarlos en un cuenco y dejarlos marinar con tamari y 1 cucharada de aceite de oliva unos 5 minutos.
4. Trocear las pipas y la albahaca, y reservar.
5. Escurrir bien los espaguetis de apio-rave.
6. **Opción crudivegana:** mezclarlos bien primero solo con las hierbas y pipas para mantener el color blanco del apio-rave, y servirlos en el plato. Colocar entonces los champiñones marinados y los toppings que se deseen.
7. **Opción vegana:** mezclarlos con las hierbas, pipas y champiñones mientras se saltean en la sartén con otro chorrillo de aceite durante unos pocos minutos. Servir en el plato y añadir el resto de los toppings al gusto.

♦ Prueba también la crema de [calabacín con apio-rave](#) , una **auténtica delicia reconfortante** como entrante, para estos días!



Receta elaborada para [Bueno y Vegano, Noviembre 2017](#)