



INGREDIENTES:

4 manzanas Golden

4 latas de atún en aceite

12 palitos de cangrejo

3 ó 4 cucharadas soperas de mahonesa (o una o dos de queso de philadelphia)

un pellizco de sal

unas gotas de limón

ELABORACIÓN:

1. Lavar, descorazonar y partir por la mitad verticalmente las manzanas.
2. Vaciarlas dejando una capíta de manzana pegada a la piel, para que no se nos rompan estas.
3. Rociarlas con unas gotitas de limón (poco) y con los dedos extender el limón por esos cuencos que hemos hecho con las manzanas, evitaremos con esto que se oxiden y se pongas oscuras y feas. Reservar en un bol.



4. Quitar si hay alguna semilla, y echarlas en el vaso de Thermomix para triturar la pulpa, con 2 ó 3 gotitas de limón para que no se oxide, y **programar 4 segundos a velocidad 4** (debe quedar triturado pero no tanto como puré) si quedan los trozos aun grande dar un segundo más. Sacar y reservar en el bol.
5. Sin lavar el vaso echar los palitos de cangrejo cortados por la mitad, y **programar 4 segundos a velocidad 4**.

6. Incorporar los palitos al bol.

7. Abrir las latitas de atún, (quitarles muy bien todo el aceite), añadir la mahonesa, o queso de untar, el poquito de sal y mezclar todo muy bien en un bol.

8. Una vez todo bien mezclado, y con la ayuda de una cucharita ir rellenando las manzanas vacías reservadas.

9. Conservar en la nevera hasta la hora de consumir. Servir fresquitas como guarnición, o como una cenita no pesada.

Sugerencia: Podemos cambiar la mahonesa por queso de untar tipo philadelphia.

Si no tenemos el Thermomix, cortar todo el relleno pequeñito, incluso chafar la pulpa de la manzana con un tenedor si fuese necesario, mezclar todo y rellenar igualmente.

Nota: Si vamos a consumir inmediatamente las manzanas rellenas no sería necesario echar el limón para blanquear.

Â Â Â Â Â Â Â Â Â

