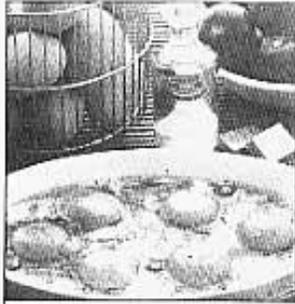




ENTRE CASSOLES

ES UNA IDEA DE.....MAMÁ CELIA

Para este número doy un menú con productos sencillos y económicos, pero que resulta muy bueno y fácil de hacer.



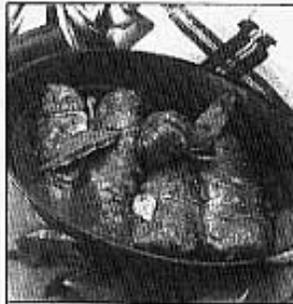
HUEVOS CUAJADOS CON VERDURAS

INGREDIENTES

2 Cebollitas tiernas.
2 Dientes de ajo.
1/2 Kg. de tomates maduros.
6 Huevos.
Laurel, tomillo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una cazuela sofríe las cebollitas ralladas y los ajos picados; cuando esté dorado añade los tomates pelados y cortados, el laurel, el tomillo y la sal. Lo dejaremos durante unos 20 minutos.
Pasado este tiempo, apagaremos el fuego y cascaremos los huevos sobre la salsa, lo sazonaremos con un poco de pimienta y lo dejaremos cocer a horno suave hasta que la clara esté cuajada.
Se sirve inmediatamente.



SARDINAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES

1 Kg. de sardinas frescas.
1 Vaso de vinagre.
1 Cabeza de ajos, 2 cucharadas de sofrito, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de pimienta.
Aceite y sal.

PREPARACIÓN

Limpia las sardinas y pásalas por la harina. En una sartén fríelas y después las colocas en una cazuela de barro. En la misma sartén pero con la mitad del aceite fríe la cabeza de ajos entera, añade el sofrito, las hojas de laurel y la cucharadita de pimentón; rehógalo unos minutos y añade el vaso de vinagre, viértelo sobre el pescado y déjalo cocer durante unos minutos más.
Este plato se puede preparar del día anterior.



YOGUR ESPUMOSO

INGREDIENTES

2 Yogures naturales.
1/4 de requesón.
4 Cucharadas de miel.
2 Claras de huevo.
Ralladura de un limón.
Canela.

PREPARACIÓN

Con un tenedor tritura el requesón, mézclalo con el yogur y la miel.
Monta las claras a punto de nieve y mézclalo con cuidado con el resto de los ingredientes.
Espolvorea la ralladura del limón y la canela.
Este postre se sirve frío.... y que aproveche.

CONSEJOS PARA EL HOGAR.

- Si necesitas sólo unas gotas de limón y no quieres que se estropee el resto, un truco muy bueno es introducir una aguja por uno de los extremos y exprimir a través del orificio las gotas necesarias.
- Para aliviar el dolor de una quemadura frota suavemente la zona afectada con una rodaja de patata cruda previamente enfriada en el congelador.
- Las ensaladas de zanahoria rallada, están mucho más ricas si sustituyes el vinagre por unas gotas de limón.
- Para evitar el olor de pescado en las cacerolas hay que lavarlas con unos posos de café y agua fría.
- ¿Sabías que el pan integral engorda menos que el blanco y además favorece la función intestinal?

CONSEJOS PARA NUESTRAS PLANTAS.

- Nunca plantes rosales debajo de los árboles.
- No utilices tierra de jardín para las plantas de interior, cada especie la necesita con características diferentes.
- Abonar y regar con exceso puede perjudicarlas.
- Nunca riegues las plantas en verano a pleno sol, tampoco mojes sus hojas, ya que lo único que conseguirás es que se pudrán.
- No coloques plantas de interior en pasillos o rincones que sean muy oscuros, se morirán de tristeza.
- Trátalas como seres vivos, con mucho cariño.

Son ideas de Mamá Celia

