



ENTRE CASSOLES

ES UNA IDEA DE MAMÁ CELIA

Para los amantes de la cocina, en este número os doy un menú fácil de hacer y seguro que gustará a toda la familia.



TALLARINES CON SETAS

INGREDIENTES

250 grm. de tallarines
1 bandeja de champiñones
1 bandeja de setas frescas
1 vasito de nata fresca
ajos, perejil, aceite, sal, queso rallado, sal y mantequilla.

PREPARACIÓN

Limpia bien las setas y los champiñones y córtalos a trocitos.
En un sartén freír los ajos y añadir las setas durante unos diez minutos, añadir el perejil y poner un poco de sal.
Aparte cocer la pasta en agua hirviendo con sal, cuando esté la pasta al dente escurrirla y ponerla en una fuente, añadir la mantequilla, la nata y las setas, espolvorear de queso rallado y servir muy caliente.



BACALADILLA EN SALSA VERDE

INGREDIENTES

Ingredientes:
4 ó 6 bacaladillas
250 grm. de guisantes cocidos
6 espárragos de lata
3 dientes de ajo, harina, perejil, aceite y sal.

PREPARACIÓN

Limpia el pescado y sazónalo. En una cazuela de barro pon aceite a calentar y pon el pescado previamente enharinado, agita la cazuela en forma de vaivén, da la vuelta al pescado y añade los ajos cortados a láminas y el perejil, continúa moviendo el pescado, añade los guisantes cocidos y la sal. Dejar cocer unos minutos, por último añade los espárragos y rectifica el punto de sal.
Este plato resulta ser muy económico, pero muy agradable de comer.



POSTRE DE MANZANA Y NATILLAS

INGREDIENTES

Ingredientes:
1/2 litro de leche
2 yemas de huevo
4 cucharadas de azúcar
1 cucharada de harina de maíz
vainilla en rama
fideos de chocolate

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las manzanas y cocerlas en zumo de naranja suavemente durante unos diez minutos, una vez cocidas aplástalas con un tenedor.
Para las natillas, calienta la leche con la vainilla y cuando rompa a hervir apaga el fuego.
Bate las yemas con el azúcar y la harina de maíz, añade poco a poco la leche removiendo continuamente.
Cuécelo al baño maría sin dejar de remover (no debe hervir) hasta que las natillas se espesen, dejar enfriar.
Repartir en capas y mezclar con las manzanas, espolvorear con fideos de chocolate. Servir muy frío.

TRUCOS

- Cuando batas claras a punto de nieve añade una pizca de sal, suben más rápido y quedan más duras.
 - Evitarás que el merengue se pegue al cuchillo cuando lo cortas, si untas un poco de mantequilla en la hoja.
 - Encenderás las velas de una tarta de aniversario sin quemarte, si utilizas para ello un espaguetti.
- ¿SABIAS QUE?
- Beber dos litros de agua al día ayuda a eliminar toxinas, limpia el riñón e hidrata la piel.
 - La fruta es un alimento sano que no debe faltar en nuestra dieta, pero tomada como postre, hace que la digestión sea más pesada y produce gases muy molestos. Te aconsejo que la comas entre horas.
 - El polen de abeja, incluido en la dieta diaria, es un excelente estimulante para el organismo.
 - Dos cucharadas de harina de maíz disueltas en el agua del baño, darán a tu piel suavidad y tersura.

Referente al pan por VÍCTOR B.

LES GUSTARÍA SABER:

Antiguamente los horneros cuando sacaban un PAN defectuoso o falto de peso lo entregaban a los hosteleros o taberneros para que éstos lo vendieran por su cuenta. Esto ocurrió hasta el 30 de junio de 1497, en que Fernando el Católico aprobó la siguiente ordenanza "A ningún hornero ni panadero le es lícito ni permitido dar a vender PAN a los hosteleros y taberneros, bajo multa de diez sueldos. Los taberneros y hosteleros están obligados a comprarlo en los mercados o en los puestos de costumbre"...

Que allá por los cuarenta en España se elaboraba PAN con harinas de maíz, de habas, de legumbres y, en fin con todo lo que fuese medianamente panificable; algunos de aquellos tipos de PAN levantaban la piel de la boca al masticarlos...

Que hace unos cuarenta años los carreteros, cuando se les atrancaba el carro y los mulos se mostraban incapaces para tirar de él, sacaban un pan de sus alforjas, lo troceaban y lo regaban con vino; seguidamente, lo distribuían entre los animales que, al chasquido del primer trallazo, sacaban al carro en volandas como si se tratara de una cáscara de nuez...

Y que el PAN es un producto de belleza, ya que contiene siete grupos de vitaminas que obran ventajosamente sobre la formación de las células de la piel; asimismo el PAN activa la digestión asegurando una amplia irrigación sanguínea de la piel, condición indiscutible para tener un cutis immaculado...