



# ENTRE CASSOLES

## ES UNA IDEA DE MAMMÀ CELIA

Para este número de Tossal Gros os doy unos platos de temporada y fáciles de preparar.

- 1º) Crema de zanahorias al yogur.
- 2º) Pastelitos de sardinas y queso.
- 3º) Melocotones a la crema de almendras.



### CREMA DE ZANAHORIAS AL YOGUR

#### INGREDIENTES

1Kg de zanahorias  
2 yogures naturales  
1 1/4 de agua mineral con gas  
2 pastillas de avecrem  
perejil y mantequilla

#### PREPARACIÓN

Lavar bien las zanahorias y rehogarlas unos minutos en mantequilla, verter el agua mineral con las pastillas de avecrem y cocerlas hasta que estén tiernas.

Posarlo todo por la batidora con los yogures, hasta obtener un puré fino.

Servir la crema caliente espolvoreada con un poco de perejil picado.



### PASTELITOS DE SARDINAS Y QUESO

#### INGREDIENTES

1/2 Kg. de sardinas frescas  
6 quesitos en porciones  
50 grm. de queso rallado  
1 cebolla, 3 huevos, pan rallado  
mantequilla, harina y perejil

#### PREPARACIÓN

Refirar la cabeza y las espinas de las sardinas y picarlas finamente.

Ralla la cebolla y dórala con la mantequilla hasta que esté transparente, añade las sardinas picadas y fríelas unos minutos.

Fuera del fuego aplasta los quesitos y añádelos a las sardinas, con el queso rallado, un poco de pan rallado, perejil, y dos huevos batidos.

Con todos los ingredientes haz una masa y forma pastelitos redondos, pásalos por harina y huevo batido y pan rallado y fríelos en abundante aceite caliente.



### MELOCOTONES A LA CREMA DE ALMENDRAS

#### INGREDIENTES

6 Melocotones maduros  
2 batos de nata  
150 grm. de azúcar  
50 grm. de almendras tostadas  
4 yemas de huevo

#### PREPARACIÓN

Pela los melocotones y córtalos en rajitas, ponlos en una bandeja para horno.

Pon la nata en un caza y caliéntala sin que llegue a hervir.

Trabaja las yemas con 100 grm. de azúcar hasta que estén cremosas.

Añade la nata caliente poco a poco sin dejar de batir, cuécelo al baño María hasta que se haga una crema sin hervir.

Ralira la crema del fuego y añade las almendras picadas, viértela sobre los melocotones y déjalos en el frigorífico.

En el momento de servirlos, espolvorea el resto del azúcar y gratínalo a fuego muy fuerte unos minutos.

### Trucos Caseros

- La zanahoria contiene gran cantidad de vitamina A, la carencia de esta vitamina da lugar a una disminución de la visión nocturna.

- Al rallar las zanahorias, échales enseguida zumo de

limón para evitar que se entegrezcan.

- Cuece cáscaras de nuez con miel. Este jarabe una vez colado cura las molestias de la garganta.

- Si tienes manchas de tinta en las manos, frótalas suavemente con la parte interior de una cáscara de plátano,

verás los resultados.

- Los cubiertos de madera recuperarán su color natural si los sumerges en una solución de un litro de agua caliente y medio vaso de agua oxigenada, al cabo de media hora puedes aclararlos.

## Pescados

# MANOLO



TEL. 42 71 12 - 42 63 54  
LES COVES DE VINROMÀ

## Bar-Restaurant

### HABITACIONS

*Les Coves*

PLAÇA D'ESPANYA, 20  
LES COVES