



ES UNA IDEA DE.....MAMÁ CELIA.....

Las recetas de este número son las siguientes:

- ✓ ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA
- ✓ TRUCHAS A LA ARANESA
- ✓ MOUSSE DE MANZANAS



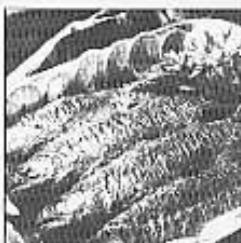
ENSALADA
DE TOMATE Y
MOZZARELLA

INGREDIENTES:

1/2 kg. de tomates, 200 grm. de queso mozzarella en lonchas, el corazón de una lechuga, 4 filetes de anchoa, orégano, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Lava la lechuga, escúrrela y córtala finamente. Lava los tomates y córtalos en rodajas. Coloca las rodajas de tomate en un gran plato para servir, añade las lonchas de mozzarella, pon en el medio la lechuga y por encima los filetes de anchoa. Condimenta la ensalada con bastante aceite y orégano. Pon la sal a tu gusto.



TRUCHAS
A LA
ARANESA

INGREDIENTES:

4 truchas, 3 tomates maduros, 2 patatas, 1/4 de caldo de pescado, vino blanco, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Pela las patatas, córtalas en rodajas y ponlas en una fuente de horno untada con aceite, coloca sobre ellas las truchas, cubrelas con los tomates rallados y déjalas cocer a horno medio durante cinco minutos. Vierte el caldo y roscadas con un chorrito de vino blanco y cuécelas durante 20 minutos más. Este plato está listo para comer.



MOUSSE
DE
MANZANAS

INGREDIENTES:

750 grm. de manzanas repletas, 2 cucharadas de mantequilla, 1 ramita de vainilla, 150 grm. de miel, 1 taza de leche líquida, 1 yogur natural, 2 cucharadas de azúcar lustre y 3 cucharadas de agua.

PREPARACIÓN:

Pela las manzanas y córtalas muy finas. Póntelas en una cacerola con la mantequilla, la vainilla y tres cucharadas de agua, cuécelas a fuego lento hasta que estén blanditas. Añade la miel y mézclalo con energía, apaga el fuego. Déjalo enfriar y quita la ramita de vainilla. Añade el yogur, mézclalo bien y viértelo en un recipiente de vidrio, mézclalo en el frigorífico durante tres horas. Mientras, mezcla la leche líquida con el azúcar lustre y résvala. Sirve la mezcla del frigorífico coloca en una bandeja y vierte sobre ella la leche mezclada. Sirvela fría.

TRUCOS CASEROS

- Si tienes pequeñas manchas en la pared y no la quieres pintar entera, las podrás disimular aplicando sobre la zona afectada betún blanco.
- Tus cubiertos de acero inoxidable quedarán muy limpios si los frotas con un paño impregnado en ginebra.
- El exceso de grasa en un guiso se puede remediar fácilmente añadiéndole una rebanada de pan.
- Si quieres tener la boca fresca y con buen olor después de una comida aliñada con ajo, sólo tienes que masticar unos granitos de café.
- La piña tropical aporta vitaminas A, B y C en cantidades reducidas, pero equilibradas, también contiene yodo, magnesio, calcio, fósforo y hierro. Por su escaso poder energético se recomienda a las personas que necesitan perder peso, es diurética y desintoxicante y facilita la digestión de los alimentos.

Pescados **MANOLO**



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

Bar-Restaurant **HABITACIONES**

Les Covés

PLAÇA D'ESPANYA, 20
LES COVES