



## ES UNA IDEA DE.....MAMÀ CELIA.....

En este número de Tossal gros, éstas son mis ideas

- ✓ CORONA DE ESPINACAS
- ✓ CABALLAS AL TOMILLO
- ✓ NATILLAS



### CORONA DE ESPINACAS

**INGREDIENTES:** 1Kg. de espinacas, 1 cebolla, 3 huevos, margarina, 1/2 vaso de leche, pan rallado, nuez moscada, sal y pimienta.

**PREPARACIÓN:** Limpia las espinacas y cuécelas con un poco de agua con sal. Escúrrelas bien.

Corta la cebolla y sofríela en un poco de margarina, tritura las espinacas y rehógalas con la cebolla durante unos minutos. Déjalo enfriar. Bate en un recipiente los huevos, la leche, la sal, pimienta y la nuez moscada. Cuando las espinacas estén bien frías, añade los huevos batidos y viértelo todo en un molde en forma de aro untado de margarina y espolvoreado de pan rallado. Calienta el horno y déjalo durante 30 minutos, una vez fuera del horno déjalo enfriar un poco y vuélcalo sobre un plato.



### CABALLAS AL TOMILLO

**INGREDIENTES:** 2 caballas grandes, 4 tomates, 2 puerros, zumo de limón, 1 vaso de vino blanco, aceite, un poco de mantequilla, tomillo, mostaza y sal.

**PREPARACIÓN:** Limpia las caballas y córtalas las cabezas, colócalas en una fuente y sálalas.

Pela los tomates y pártelos en cuatro. Lava los puerros y córtalos en anillos, reparte todo esto en una fuente, echa el aceite y el vino blanco.

Calienta el horno y mételo dentro durante 30 minutos, a los 15 minutos de cocción cubre la fuente con una hoja de papel de aluminio.

Para la salsa, trabaja la mantequilla, la mostaza y el tomillo. Cuando las caballas estén cocidas esparce sobre ellas la salsa.

Este plato está listo para comer.



### NATILLAS

**INGREDIENTES:** 1/2 litro de leche, 4 yemas, 100 gramos de azúcar, 1/2 vaina de vainilla.

**PREPARACIÓN:** Se hierve la leche con el azúcar y la vainilla.

Se vierte la leche hirviendo sobre las yemas previamente batidas con un poco de leche fría.

Se deja cocer a fuego lento, removiendo continuamente, hasta que ligue.

Reparte las natillas en recipientes de vidrio y déjalos enfriar en la nevera.

## TRUCOS CASEROS

- Cuánto pesa una cucharadita de café llena de:

- Azúcar: 6/8 gr.
- Harina: 7 gr.
- Miel: 7 gr.
- Café molido: 5/8 gr.
- Levadura: 4 gr.
- Mermelada: 8 gr.

- La vitamina E rejuvenece la piel. La encontrarás en el aceite de germen de trigo, oliva y maíz.

- La vitamina C estimula la producción de colágeno. Está en los cítricos y en

la carne poco hecha.

- La vitamina A es perfecta para borrar las arrugas y retrasa su aparición. La encontrarás en la fruta, la verdura, el hígado, los huevos y los productos lácteos.

- Para que los primeros rayos de sol no te llenen la cara de pecas, hierve un poco de perejil, cuélalo y aplícalo el líquido resultante mediante un algodón en la piel. Hazlo todas las mañanas.

## Pescados MANOLO



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

## Bar-Restaurant HABITACIONES

*Les Coves*

PLAÇA D'ESPANYA, 20  
LES COVES  
TEL 42-60-35