

# Entre Cassoles:

## RECEPTES PER A L'ESTIU

Con la llegada del verano nos apotocen comidas frescas y fáciles de preparar, ya que los días de playa o piscina nos dejan con ganas de ensaladas, gazpachos o platos fríos.

Aquí os doy unas ideas para productos de Covas que son abundantes en verano.

### TOMATES RELLENOS

1 tomate grande por persona  
1 plato de ensaladilla cocida y fría.  
1 lata de atún ó 100 gr. de gambas.  
4 cucharadas de mayonesa.  
Retirar la parte superior de los tomates y vaciarlos en su interior con una cucharita pequeña, dejarlos escurrir un poco boca abajo.  
En un plato mezclar la ensaladilla con el



atún o con las gambas cocidas y poladas, poner la mayonesa y mezclar todo, con la ayuda de una cuchara rellenar los tomates con esta mezcla. Taparlos con la parte superior del tomate y ponerlos en la nevera un par de horas. Servir frescos.

### ROLLITOS DE JAMÓN

Batir los huevos y mezclar con el perejil bien cortadito, la sal y una pizca de pimienta, hacer un revuelto de huevos y dejar hasta que esté tibio.  
8 ó 10 lonchas de jamón york.  
6 huevos.  
1 manojo de perejil, sal y pimienta.  
Batir los huevos y mezclar con el perejil bien cortadito, la sal y una pizca de pimienta, hacer un revuelto de huevos y dejar hasta que esté tibio.  
Poner en cada loncha de jamón una cantidad de revuelto del huevo y enrollar la loncha de jamón, ponerlas en una fuente, con lechuga y unas tiras de zanahoria, se sirve frío.

### CANGREJOS DE RÍO

1 Kg. de cangrejos.  
1 cebolla.  
4 dientes de ajo.  
4 tomates grandes y maduros.  
1 vaso de vino blanco rancio.  
1 cucharada de pimentón picante.  
Sal  
Lo primero tendremos que limpiar muy

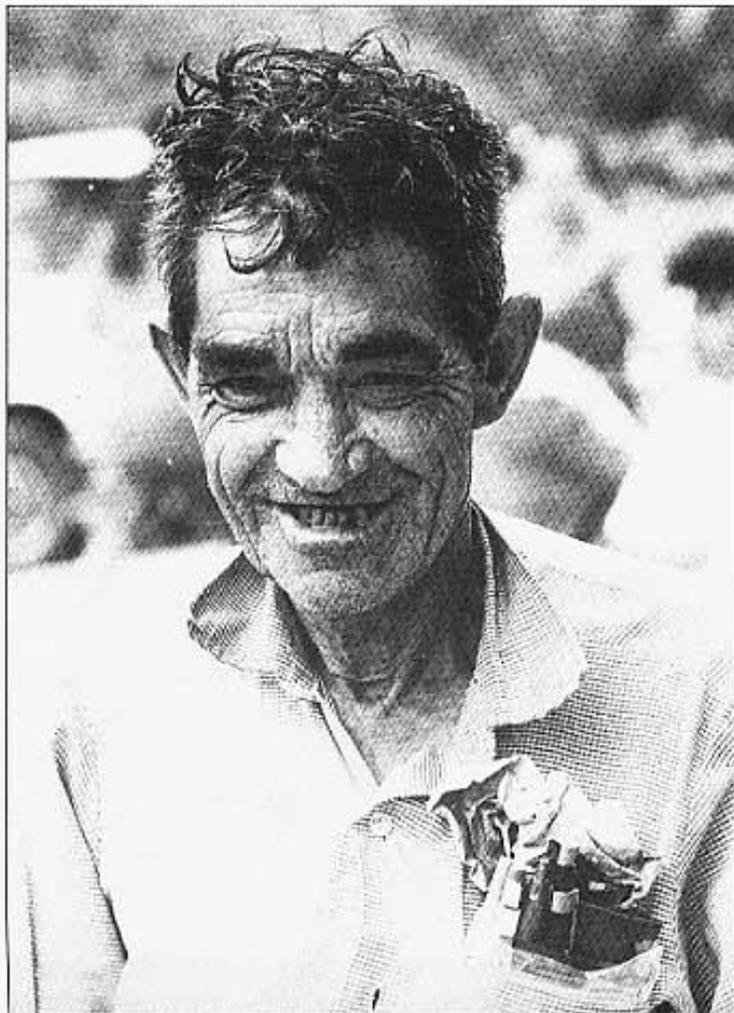
bien los cangrejos sacando por la uleta de la cola la tripa. Esto es muy importante ya que el cangrejo tiene mejor sabor si está limpio de tripa.

En una cazuela pondremos aceite a calentar y freiremos los cangrejos; cuando estén dorados por ambos lados se apartan en un plato.

En este aceite se hace un sofrito con la cebolla, el ajo y los tomates, se añade la cucharada de pimentón picante y la sal, se deja unos minutos y se añaden los cangrejos y el vaso de vino blanco; se deja cocer unos 20 minutos probando el punto de sal, ya que los cangrejos son dulces y un poco sosos.

Este plato se puede acompañar de arroz cocido blanco... Y que aproveche.

Mamá Celia



## TRETS

Continuem aquesta secció on bimestralment apareixen personatges, gent del poble que la nostra càmera fotogràfica recerca pels carrers.

JOSÉ ALCACER SERRET