

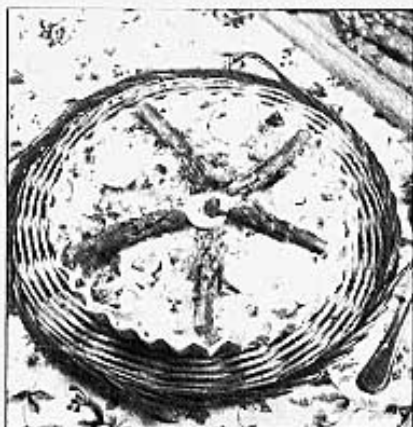
Entre Cassoles

Para estos días de primavera, donde nuestros campos se llenan de toda clase de ricas verduras, os doy hoy como idea en este número de Tossal Gros los siguientes platos:

1°.- ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON BECHAMEL

2°.- MERLUZA CON ACELGAS

3°.- ESTOFADO DE CERDO CON HABAS



ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON BECHAMEL

Ingredientes:

1 manojo de espárragos
4 patatas grandes
3 huevos cocidos
50 grms. de queso rallado.
Salsa bechamel equivalente a 1/2 l. de leche.

Limpiar bien los espárragos y quitar la parte dura, ponerlos a cocer con agua fría y un poco de sal hasta que estén tiernos, cuando estén cocidos los escurriremos y los dejare-

mos enfriar.

Aparte pondremos a cocer las patatas con piel; cuando estén cocidas se dejan enfriar.

Cogeremos los huevos cocidos y los cortaremos en trocitos, las patatas las pelaremos y las cortaremos en discos y los espárragos los cortaremos también.

En una fuente para horno pondremos una capa de patatas otra de huevos y otra de espárragos, los cubriremos de salsa bechamel y pondremos el queso rallado, se pone al horno hasta que esté gratinado. Y que aproveche...



MERLUZA CON ACELGAS

Ingredientes:

3/4 Kg. de acelgas.
8 filetes de merluza congelada
1 bote de nata
50 grm. de queso rallado
Ajitos tiernos, sal, pimienta y aceite.

Limpia las acelgas y cuécelas con agua y sal, cuando estén tiernas se escurren bien, para que tiren toda el agua.

En una sartén rehogaremos los ajitos tiernos y las acelgas durante unos minutos.

En una fuente para horno colocaremos primero las acelgas, por encima los filetes de merluza sazonados con sal y pimienta y lo cubriremos todo con la nata y el queso rallado.

Se cuece a horno medio durante unos treinta minutos.

Es ligero y diferente.



ESTOFADO DE CERDO CON HABAS

1/2 Kg. de habas peladas
1 mano de cerdo
1/2 Kg. de carne magra de cerdo
2 lonchas de panceta fresca
SOFRITO: 1 cebolla, 1 tomate, unos ajos tiernos, 1 zanahoria, unas hojas de menta fresca, sal y aceite.

Primero cortaremos la mano de cerdo y la herviremos con agua y sal, hasta que esté tierna. La secaremos y apartaremos el caldo.

En una cazuela de barro pondremos a do-

rar con un poco de aceite la panceta fresca, después pondremos la carne magra cortada a trocitos y lo doraremos también hasta que coja color. A continuación, pondremos todos los ingredientes para el sofrito cortados finamente y los dejaremos unos momentos que se frian bien. Por encima pondremos las habas y la manita de cerdo y el caldo que habíamos reservado, rectificamos de sal y pon la menta trinchada, dejando cocer a fuego suave durante una hora.

Es un plato con sabor a primavera.

Es una idea de... mamá CELIA