



ENTRE CASSOLES

ES UNA IDEA DE **MAMÁ CELIA**

Con la llegada del otoño, nuestro cuerpo necesita platos calientes que nos preparen para la llegada del invierno, en este número doy como idea:



LENTEJAS CON ARROZ

INGREDIENTES

1/4 Kg. de lentejas. 2 Puerros, 1 cabolla.
1 Diente de ajo. 100 Gr. de tocino.
1 Hueso de jamón. 100 Gr. de chorizo.
1 Taza de arroz 1 Tomate.
Pimentón, aceite y sal.

PREPARACIÓN

Lavar y escurrir las lentejas y ponerlas a cocer cubiertas de agua fría con los puerros, el tocino, el chorizo y el hueso de jamón, cuando lleven unos 120 minutos de cocción añadir el sofrito que hemos hecho con la cabolla el tomate, el diente de ajo y un poco de pimentón.

Añadir el arroz y dejar hervir durante veinte minutos más, probar el punto de sal y ya está listo para comer.



BACALAO CON PIMENTONES

INGREDIENTES

800 Gr. de bacalao desalado. 3 Pimentones.
1 Vasito de vino blanco. 1 Vasito de caldo
Harina. Aceite.

PREPARACIÓN

Cortar el bacalao en trozos y pasarlo por la harina, freirlo en aceite por los dos lados y apartarlos. En el mismo aceite freír los pimentones cortados a tiras.

En una bandeja para horno, poner los trozos de bacalao y por encima los pimentones, añadir el caldo y el vino y cuécelo a horno medio durante unos quince minutos. Servirlo en la misma cazuela.



PERAS AL HORNO

INGREDIENTES

6 ó 8 Peras del tiempo.
2 Cucharadas de piel de naranja rallada.
4 Cucharadas de miel.
1 Vasito de zumo de naranja.
Un poco de zumo de limón.

PREPARACIÓN

Pelar las peras partirlas por la mitad y quitarles los corazones. Colocarlas en una fuente para horno y poner un poco de naranja rallada dentro de cada pera. En un tazón mojar la miel, el zumo de naranja y el de limón, y echar por encima de las peras. Tapar la fuente con papel de aluminio y cocer a horno medio durante media hora. Se sirven frías.

CONSEJOS PARA EL HOGAR

- La canela dará un toque especial a los frutos de carne blanca, cerdo y ternera.
- No olvides que las especias deben ponerse al final. Si las pones al principio éstas pierden su aroma.
- Tu puré de patatas quedará más sabroso y nutritivo si añades dos cucharadas de leche en polvo.
- Después de asar los pimientos, envuélvelos en papel de aluminio y espera que se enfrien. Cuando los desenvuelvas la piel se desprenderá sola.
- La tortilla de patata te quedará más jugosa si añades a los huevos dos cucharaditas de maizena.

TRUCOS DE BELLEZA

- Si quieres que tu pelo crezca con rapidez y más fuerte, deberás cortarlo en fase de luna creciente.
- Tu piel estará más suave y fresca si añades a tu baño un vasito de almidón.
- Evitarás las pieles de alrededor de las uñas, si dos o tres veces por semana te aplicas un poco de aceite virgen de oliva y te das un pequeño masaje.
- Si te has levantado con ojeras no te preocupes. Aplícate unos algodones empapados en té, durante unos minutos. Desaparecerán y tu aspecto será radiante.

LOS CANGREJOS DE RÍO

PER NELO

Este crustáceo tiene las mismas aplicaciones en cocina como otro cualquiera siendo muchas sus aplicaciones como parte de ensaladas, canapés, mantequillas, guarniciones y como plato.

Cuando hay que servirse como acompañamiento de plato frío, ensalada, canapé, etc. se deberá hervir con agua, sal, laurel, cebolla, zanahoria, tomate y unas hojas de perejil.

Una de las condiciones es, a ser posible, que el cangrejo esté vivo y deberá ponerse dentro de una olla cuando ésta esté hirviendo; de este modo conseguiremos que la carne del cangrejo esté con todo su jugo y más sabroso.

Es necesario cocerlos de 3 a 4 minutos a fuego rápido y ponerlos a enfriar debajo del chorro de agua hasta que se enfrien totalmente.

Antes de utilizar la carne del cangrejo es aconsejable una vez pelados para los platos fríos lavar su carne con agua, zumo de limón y sal.

En platos fríos debe de haber miles de maneras de aprovechar los cangrejos por lo que yo voy a exponer dos o tres formas en esto y siguiendo números:

CANAPÉ DE CANGREJO: INGREDIENTES: Pan de molde, 6 cangrejos cocidos, Mantequilla o queso fresco mezclados con la carne de dos cangrejos picados muy finos o pasados por un colador ayudados con la yema de los dedos y un poco de mostaza negra, láminas de pepinillos, rabanitos, y aceituna negra.

MODO DE HACERLO:

1º) Tostar el pan y untarlo con la mantequilla o el queso fresco mezclados con la carne de cangrejo y la mostaza.

2º) Colocar encima del pan los cangrejos pelados en forma de aspa y entre los huecos existentes decorar con láminas de pepinillos y una aceituna negra y en centro hacer una rosa por medio de manga pastelera con boquilla rizada.