



# ENTRE CASSOLES

ES UNA IDEA DE ..... MAMÁ CELIA

Estas son mis ideas para preparar unos platos buenos y fáciles de hacer y que no resultan nada caros. Son los siguientes:



SOPA  
CASTELLANA

## INGREDIENTES

100 gr. de jamón magro picado.  
100 gr. de pan del día anterior.  
1 l. de caldo de verduras.  
4 huevos; 2 dientes de ajo.  
1 cucharada de pimentón.  
Aceite y sal.

## PREPARACIÓN

En una cazuela de barro calienta el aceite y pon a dorar los ajos picaditos y el jamón. Cuando está todo doradito por el pan cortado en rebanadas finas y déjalo unos minutos. A continuación pon el pimentón y darle un par de vueltas, añade el caldo y déjalo hervir unos minutos, prueba el punto de sal y escalfa los huevos unos minutos.  
Esta sopa se sirve muy caliente.



CANELONES  
DE  
ESPINACAS

## INGREDIENTES

12 canelones. 1 kg. de espinacas.  
100 gr. de jamón cocido.  
2 huevos duros, 50 gr. de piñones.  
100 gr. de champiñones. 1 cebolla.  
1 diente de ajo. Queso rallado.  
Mantequilla. 1/2 l. de salsa bechamel.

## PREPARACIÓN

Hierve los canelones con agua, sal y un chorrito de aceite. Luego los dejas escurrir sobre un paño. Limpia y cuece bien las espinacas, escúrrelas y las troceas. En una sartén con un poco de mantequilla sofríe el ajo y la cebolla, añade el jamón cortado a daditos, los champiñones finamente picados y los piñones. Cuando esté todo cocido lo añadiremos a las espinacas, donde hemos puesto los huevos cortados finamente. Dejaremos que toda esta masa cueza unos minutos y nos pondremos a rellenar los canelones. En una fuente para horno, pondremos los canelones rellenos y los cubriremos con la salsa bechamel, espolvorear que con queso rallado y los gratinamos durante unos minutos.



ENSALADA  
DE FRUTAS  
DEL TIEMPO

## INGREDIENTES

Naranjas.  
Plátanos.  
Manzanas.  
Kiwis, etc...  
2 cucharadas de azúcar moreno.  
1 vasito de vino moscatel.

## PREPARACIÓN

Pelar las frutas y trocearlas.  
En una ensaladera pondremos la fruta, el azúcar moreno y el vino moscatel, removeremos bien y lo dejaremos en reposo en la nevera durante un par de horas.

## TRUCOS CASEROS

**BELLEZA:** No siempre es necesario depilar el vello. Aplica sobre la piel una mezcla de polvos de talco y agua oxigenada, déjalo unos minutos y aclara con agua fría.

- Cabellos grasos: añade en el agua del último aclarado el zumo de un limón. El pelo se mantendrá limpio durante más tiempo.

- Cabellos con caspa: aplica en tu cabello antes del último aclarado un caldo de cocción de apio, que se prepara hirviendo esta verdura durante 20 minutos.

- El perfume o agua de colonia se mantiene muy bien en prendas de cuero. Aplícalo en el forro. Por el contrario no pongas el perfume sobre joyas o perlas, puedes estropearlas.

**HOGAR:** Para aflojar un tornillo moja su cabeza con agua oxigenada, es un truco muy eficaz.

- Si estás preparando un pastel y te das cuenta que no tienes levadura, no te preocupes, puedes sustituirla por sal de fruta. La masa subirá mucho más y lo más importante nadie lo notará.

## CANGREJOS A LA AMERICANA

Por: NELO

**INGREDIENTES:** 1 Docena de cangrejos. Nata líquida. 1/2 cebolla. 1 tomate. 3 dientes de ajo. 1 zanahoria. Coñac. Vino blanco (1 vaso pequeño). Arroz blanco. Pimentón dulce. Aceite. Mantequilla.

**MODO DE HACERLO:** Pelar los cangrejos en crudo. Cortar todas las verduras en trocitos pequeños. En aceite sofreír todo los caparazones y cabezas de los cangrejos junto con la verdura. Cuando esté sofrito añadir pimentón dulce y flambear con unas gotas de coñac y añadir un poco de vino blanco (1 copa). Añadirle agua, a ser posible caldo de pescado y dejar cocer lentamente durante media hora. Triturar con el turmix y pasar esta salsa por un colador; deberá quedar un poco espesa y de un color rojo. En una sartén aparte saltear la carne de los cangrejos con mantequilla y flambear con coñac, añadiéndole a continuación la salsa obtenida; cuando dé un hervor comprobar de sal y añadirle unas gotas de nata líquida. En un recipiente aparte habremos cocido un poco de arroz blanco y por medio de una flanera o un vaso haremos en el centro del plato un molde poniendo los cangrejos a su alrededor cubriéndolos con su salsa y los espolvorearemos con un poco de perejil picado en el momento de servir.