


**ES UNA IDEA DE .....MAMÁ CELIA .....**

Las recetas para este número son las siguientes:

- ✓ BERENJENAS RELLENAS.
- ✓ SALMONETES AL AZAFRÁN.
- ✓ ZUMOS DE FRUTA FRESCA.


**BERENJENAS  
RELLENAS**
**INGREDIENTES:**

4 berenjenas medianas, 300 grm. de carne picada de cerdo, 1 cebolla y 2 dientes de ajo, queso rallado, aceite y sal, salsa bechamel suficiente para cubrir las berenjenas.

**PREPARACIÓN:**

Retira el tallo y parte las berenjenas por la mitad a lo largo, quita un poco de pulpa, sálasas y déjalas 30 min. para que suelten el agua. Escurre bien, rebázasas en harina y fríelas en una sartén con aceite. Cuando estén hechas, traspásalas a una fuente de horno. Pica finamente la cebolla y el ajo, sofríelo en una sartén con aceite, añade la carne picada y rehógalo unos minutos. Retira del fuego y añade dos cucharadas de salsa bechamel a la carne para que sea más jugoso. Con esta mezcla rellena las berenjenas, vierte sobre ellas la bechamel y el queso rallado y ponlo en el horno unos 30 minutos. Está listo para comer.


**SALMONETES  
AL  
AZAFRÁN**
**INGREDIENTES:**

1 kg. de salmonetes grandes  
3 tomates maduros  
1 taza de caldo de pescado  
5-6 hebras de azafrán  
Zumo de limón, aceite y sal.

**PREPARACIÓN:**

Filetea los salmonetes, desechando cabeza y espinas. Pásalos por la sartén con aceite apenas un minuto. Aparte, sofríe el tomate, añade el caldo de pescado y dejar reducir a la mitad. Poner zumo de limón sobre los salmonetes. Cubrir los salmonetes con la salsa de tomate y poner las hebras de azafrán. Poner al horno medio unos diez minutos. El truco de este plato es utilizar azafrán de verdad y nunca un colorante alimentario.


**ZUMOS  
DE  
FRUTA FRESCA**
**INGREDIENTES:**

Los zumos de frutas se deben tomar inmediatamente después de prepararlos, antes de que sus vitaminas se alteren, no los bebas demasiado fríos, ni a grandes sorbos ya que pueden ser indigestos.

**ZUMO DE MELÓN:** Tiene propiedades nutritivas y curativas, además de ser refrescante y laxante es diurético y rejuvenecedor.

**ZUMO DE FRESÓN:** Es muy diurético y depurativo, además de desintoxicante.

**ZUMO DE CEREZAS:** Previene el envejecimiento por su acción regeneradora, también está indicado en caso de obesidad.

**ZUMO DE NARANJA:** Es muy rico en vitamina C. Contiene todos los elementos nutritivos necesarios para conservar lo más importante, la salud.

**TRUCOS CASEROS**

**LA CEBOLLA.** El mayor defecto de la cebolla es que hace llorar cuando se pela, aquí os doy varios trucos para evitarlo: Intenta pelar las cebollas debajo de un grifo de agua fría. Si eres hábil, introduce las cebollas en una gran bolsa de plástico e intenta pelarlas dentro. Remoja de vez en cuando la hoja del cuchillo en agua fría mientras la cortas. Ponerse gafas de sol o de esquí, también sirven las de natación. Pinchar en la punta del cuchillo una bolita hecha con miga de pan. Poner las cebollas dentro del congelador unos minutos antes de pelarlas. Una vez cortada la cebolla no debe conservarse más de un día, generan toxinas peligrosas para el organismo. Conserva las mondaduras de las cebollas para teñir delicadamente de rosa, puntillas y ropa blanca. **CEBOLLAS METEOROLÓGICAS.** Si hacemos caso a la sabiduría popular, conviene observar la cantidad de pieles que envuelven las cebollas para saber si el invierno será frío o no, cuantas más, más frío será el invierno. Para este método hay que utilizar las cebollas de nuestro huerto o de nuestra región.

# Pescados MANOLO



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

## Bar-Restaurant HABITACIONS

*Les Coves*

PLAÇA ESPANYA, 20  
TEL. 42 60 35  
LES COVES