


ES UNA IDEA DE.....MAMA CELIA.....

Las recetas de este número son las siguientes:

- ✓ ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA
- ✓ TRUCHAS A LA ARANESA
- ✓ MOUSSE DE MANZANAS


**ENSALADA
DE TOMATE Y
MOZZARELLA**
INGREDIENTES:

1/2 kg. de tomates, 200 grm. de queso mozzarella en lonchas, el corazón de una lechuga, 4 filetes de anchoa, orégano, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Lava la lechuga, escúrrela y córtala finamente. Lava los tomates y córtalos en rodajas. Coloca las rodajas de tomate en un gran plato para servir, añade las lonchas de mozzarella, pon en el medio la lechuga y por encima los filetes de anchoa. Condimenta la ensalada con bastante aceite y orégano. Pon la sal a tu gusto.


**TRUCHAS
A LA
ARANESA**
INGREDIENTES:

4 truchas, 3 tomates maduros, 2 patatas, 1/4 de caldo de pescado, vino blanco, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Pela las patatas, córtalas en rodajas y ponlas en una fuente de horno untada con aceite, coloca sobre ellas las truchas, cúbreelas con los tomates rallados y déjalas cocer a horno medio durante cinco minutos. Vierte el caldo y rocéfalas con un chorrito de vino blanco y cuécelas durante 20 minutos más. Este plato está listo para comer.


**MOUSSE
DE
MANZANAS**
INGREDIENTES:

750 grm. de manzanas rojotas, 2 cucharadas de mantequilla, 1 rama de vainilla, 150 grm. de miel, 1 taza de nata líquida, 1 yogur natural, 2 cucharadas de azúcar lustre y 3 cucharadas de agua.

PREPARACIÓN:

Pela las manzanas y córtalas muy finas. Ponlas en una cacerola con la mantequilla, la vainilla y tres cucharadas de agua, cuécelas a fuego suave hasta que estén blanditas. Añade la miel y mézclalo con energía, apúntalo del fuego. Déjalo enfriar y quita la rama de vainilla. Añade el yogur, mézclalo bien y viértelo en un recipiente de vidrio, mézclalo en el frigorífico durante tres horas. Mientras, monta la nata líquida con el azúcar lustre y resérvala. Saca la mousse del frigorífico, colócala en una bandeja y vierte sobre ella la nata montada. Sirvela fría.

TRUCOS CASEROS

- Si tienes pequeñas manchas en la pared y no la quieres pintar entera, las podrás disimular aplicando sobre la zona afectada betún blanco.
- Tus cubiertos de acero inoxidable quedarán muy limpios si los frotas con un paño impregnado en ginebra.
- El exceso de grasa en un guiso se puede remediar fácilmente añadiéndole una rebanada de pan.
- Si quieres tener la boca fresca y con buen olor después de una comida aliñada con ajo, sólo tienes que masticar unos granitos de café.
- La piña tropical aporta vitaminas A, B y C en cantidades reducidas, pero equilibradas, también contiene yodo, magnesio, calcio, fósforo y hierro. Por su escaso poder energético se recomienda a las personas que necesitan perder peso, es diurética y desintoxicante y facilita la digestión de los alimentos.

**Pescados
MANOLO**


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

**Bar-Restaurant
HABITACIONS**

Les Coves

PLAÇA D'ESPANYA, 20
LES COVES