


ES UNA IDEA DE.....MAMÁ CELIA.....

En este número los platos que os doy son buenas ideas para los días de invierno.

✓VOLOVANES DE MARISCO

✓LIEBRE A LA SIDRA

✓POSTRE DEL ABUELO


**VOLOVANES
DE
MARISCO**

INGREDIENTES: 6 volovanes, 1/2 kg. de almejas, 1/4 kg. de champiñones, dos puerros, 1/2 vaso de leche, 4 huevos, un poco de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN: Abre las almejas al vapor, retira las conchas y pasa el jugo por un colador. Rehoga los puerros cortados muy finamente en la mitad de la mantequilla. Corta los champiñones en láminas y sazónalos con sal, ponlos en un cazo con la mitad de la mantequilla, la leche y una corteza de limón. Cuécelos a fuego suave hasta que estén tiernos, mézclalos con las almejas y su jugo, los puerros y los huevos batidos, rectifica el punto de sal. Calienta los volovanes en el horno unos minutos y rellénalos con la preparación anterior. Están listos para comer.


**LIEBRE
A LA
SIDRA**

INGREDIENTES: 1 liebre, 150 gr. de tocino, 100 gr. de mantequilla, 3 zanahorias, 3 nabos, 3 patatas, 3 dientes de ajo, 2 cebollas, piñones, 1 vaso y medio de sidra, 1 cucharadita de harina, 1 ramito de hierbas del monte, sal y pimienta.

PREPARACIÓN: Rehoga en la mantequilla las patatas, zanahorias y los nabos partidos en trocitos, cuando estén tiernos retíralos y resérvalos. Machaca los piñones y el hígado de la liebre crudo y mézclalo con la harina disuelta en un churrillo de sidra, resérvalo. En una cazuela de barro dona la liebre con un poco de aceite, el tocino, las cebollas cortadas en cuatro trozos, añade los ajos, las hierbas y la sidra. Rectifica el punto de sal. Tápalo y déjalo cocer a fuego suave una hora aproximadamente, añade las verduras y la picada y deja que siga cociendo tapado a fuego lento unos 10 minutos más.


**POSTRE
DEL
ABUELO**

INGREDIENTES: 1/2 kg. de queso fresco de Burgos, 50 gm. de nueces peladas y miel.

PREPARACIÓN: Cortar el queso en porciones y poner las nueces por encima. Añadir la miel al gusto del consumidor.

Este sencillo postre se puede elaborar también con requesón o cuajada.

TRUCOS CASEROS

- Los niños son muy propensos a marearse en los viajes, prueba a darles una rodaja de limón y que la vayan chupando. El sabor ácido es un estímulo fuerte que les ayuda a combatir la sensación de mareo.
- A la hora de planchar procura que la ropa tenga la humedad necesaria. Si no es así el punto de energía aumentará.
- Si quieres que tus ensaladas te queden más vistosas añade pimientos rojos y verdes.
- Si pintas tus uñas y tienes mucha prisa, una solución rápida consiste en introducir unos minutos las manos en el congelador.
- Para limpiar las velas utiliza un paño empapado en alcohol de romero.
- LOS HIGOS: Son muy ricos en azúcar por lo que son un alimento tónico y energético gracias a las diminutas semillas que contienen una suave acción laxante y son muy digeribles. Son recomendables a los niños y adolescentes. No deben comerlos los diabéticos por su alto contenido en azúcar.

**Pescados
MANOLO**


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

**Bar-Restaurant
HABITACIONS**

Les Coves

PLAÇA D'ESPANYA, 20
LES COVES