



ES UNA IDEA DE.....ESTEFANÍA KERVAREC.....

Hola em dic Estefania Kervarec; normalment no sóc jo la que escriu aquesta secció de l'Entre cassoles, sinó que ho fa la meua mare Cèlia. Doncs bé, aquesta vegada he decidit fer-ho jo per seguir la tradició. A continuació vaig a dir-vos els plats que tinc pensats per als més menuts de la casa; tots ells fàcils d'elaborar i assequibles a la butxaca de tots, Els plats que vaig a presentar-vos són els següents:

- ✓ Amanida de iogurt.
- ✓ Pastís de truita.
- ✓ Brochetas exòtiques.



AMANIDA DE IOGURT

Ingredients: 1 cogombre, 3 tomates, 2 iogurts naturals, sal i pebre, herbes aromàtiques, 1 llima, alguns "ravanets" i pebre roig.

Preparació: Es fan uns talls al ravanets i amb l'ajuda de la vostra mare els fiqueu durant 30 min. en aigua fins que s'obri-guen. Tot seguit, es pela el cogombre. Seguidament es tallen les tomates i el cogombre en rodanxes fines; i aquestes es dis-poseden en una font intercalades unes amb les altres i es reparteixen els ravanets. Ara es barrejen els iogurts amb el suc de llima i les herbes aromàtiques. Es posa la sal i el pebre, i poc a poc s'es-polsa el pebre roig. Aquesta salsa es posa sobre l'amanida.



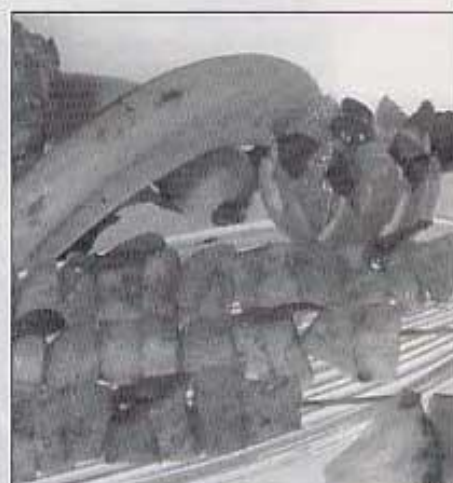
PASTIS DE TRUITA

Ingredients: 200 g. de xampin-yons, 1 paquet de llonganisses de Frankfurt, 6 ous, 2 cullerades de farina, 1 culleradeta de llevadura en pols, 1 bol de salsa de tomata, oli i sal.

Preparació: Talla esl xampin-yons en rodanxes fines, fica'ls sal i cuina'ls en oli; afegeix les llonganisses en rodanxes i cuina-les uns minuts. Això guarda-ho.

Bateix els ous en farina, en lle-vadura i amb una mica de sal i en el que ix de eixa mescla cuina 3 truites fines. Col.loca una truita i damunt trossets de llonganisses i xampinyons i així en les altres 2 truites.

(Les truites col.loca-les en una font), calenta la salsa de tomata i fica-la damunt de l'última truita.



BROCHETAS EXÓTICAS

Ingredients: 1 pinya, 2 taronges, 3 plàtans, 250 g. de sucre, 2 cullerades de canella, 1/2 llima, (2 cullerades de ron).

Preparació: Es pela la pinya i es talla a trossets, (és aconsellable que us ajude la vostra mare); també es pelen i es tallen els plàtans en rodanxes i es mulla amb el suc de llima.

Les taronges, pelades, es tallen en rodanxes. Es mescla el sucre i la canella, i seguidament s'afegeix els trossos de fruita i es barrejen amb compte. S'enfilen en uns pals molt semblants als dels pinxos, alternant les fruites; tot seguit es fica en una graella de 5 a 10 min., sense arrimar-lo molt al foc. (És millor que us ajuden). Quan el sucre agafe "coloret", és a dir es caramelitza, es retiren les "brochetes" del foc. També existeix la possibilitat de flamejar al ron, per a aquells que els agrada l'alcohol.