

# PLATOS SABROSOS



Y CON POCAS  
CALORÍAS

Lectulandia

Uno de los aspectos más importantes de los que tenemos que ocuparnos cada día es la alimentación, porque de ella depende en gran medida nuestra salud.

Cada vez son más frecuentes los casos de enfermedades motivadas en los malos hábitos alimenticios. Por ello los expertos en nutrición insisten en que lo más recomendable es comer de todo en las cantidades adecuadas, sin que el hambre se convierta en nuestro más fiel acompañante, pero salvando al mismo tiempo la tentación de los excesos.

Ahora bien, cuidar la alimentación no significa dejar de alegrarse ante un plato. Tampoco tenemos que aburrir al paladar para que no pesen los kilos, basta un poco de imaginación para disfrutar en la mesa sin pagar por ello con la salud o cambiando de talla.

Ése es el contenido de este libro. En él se presenta una serie de menús elaborados con recetas pobres en calorías pero muy ricas en sabores, para que la comida sea un placer libre de remordimientos.

**Lectulandia**

AA. VV.

# **Platos sabrosos y con pocas calorías**

ePub r1.0  
Titivillus 09.12.15

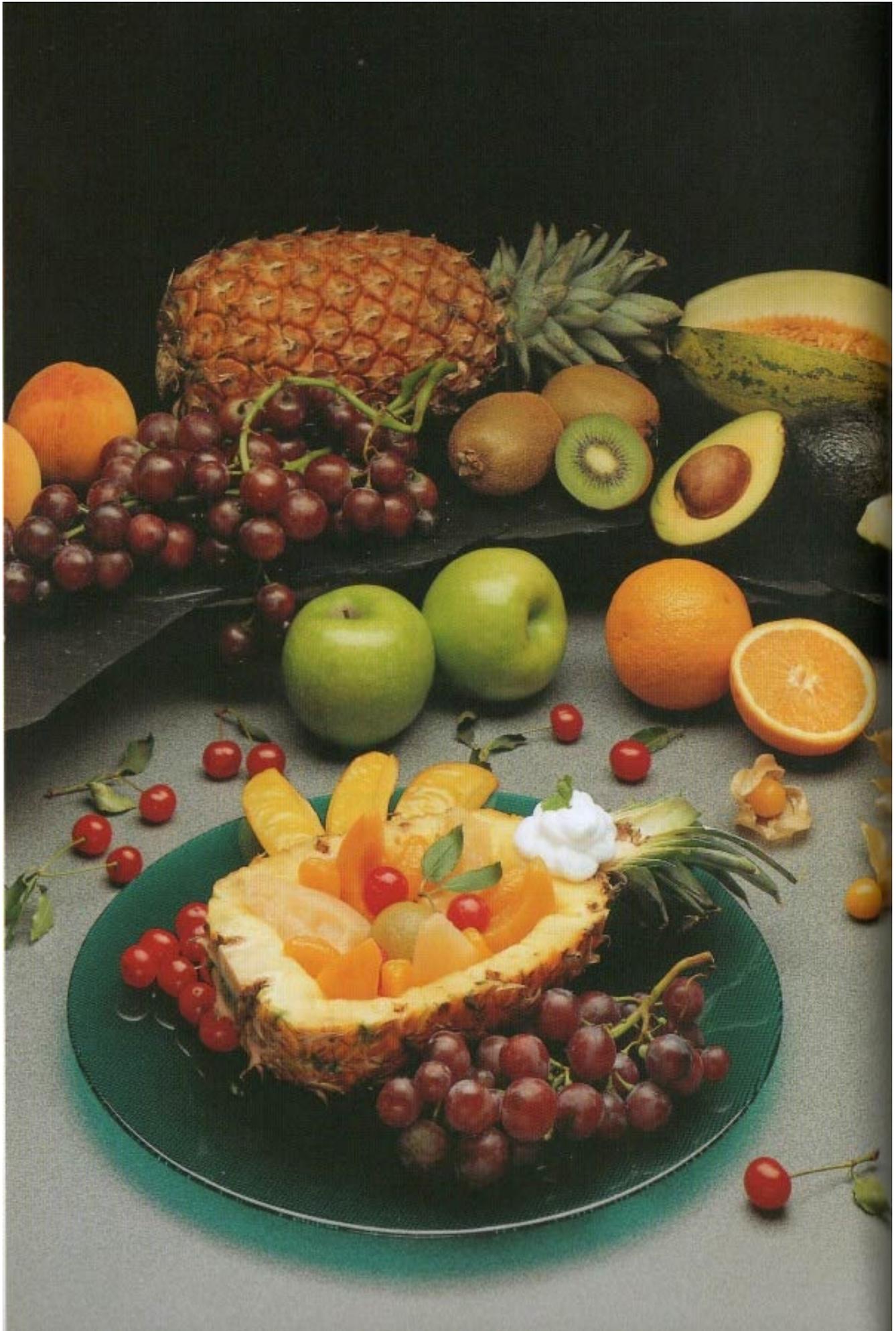
Título original: *Platos sabrosos y con pocas calorías*  
AA. VV., 2001

Editor digital: Titivillus  
ePub base r1.2

---

**más libros en [lectulandia.com](http://lectulandia.com)**

---



# Introducción

Una dieta equilibrada incluye las siguientes sustancias nutritivas: proteínas, vitaminas, grasas, minerales, hidratos de carbono y fibra. De manera que una alimentación sana debe ser tan rica y variada como para cubrir todas estas necesidades, lo que se traduce en que ha de incluir los grupos de alimentos básicos, verduras y fruta, carne, pescado, huevos y leche y sus derivados.

Ahora bien, ingerir todos esos alimentos no significa atiborrarnos en cada comida con la excusa de aportar al organismo lo que necesita. Durante mucho tiempo ha existido la creencia, absolutamente errónea, de que comer grandes cantidades era síntoma de salud, de ahí la preocupación de las madres por engordar a sus hijos, cumpliendo la antigua máxima de que cuanto más gordo, mejor criado. Los especialistas en esta materia advierten hoy del peligro de dicho axioma. Una alimentación excesiva no es sana, y menos aún si el abuso es de grasas (sobre todo las animales) y azúcares. La dieta correcta supone calcular adecuadamente las cantidades, y tan perjudicial resulta quedarse corto como pasarse. Del desequilibrio, dicen los hindúes, nace la enfermedad.

Como norma general, los expertos en nutrición señalan que la cantidad media de calorías que necesita un hombre es de unas 2500 o 2700 al día, y una mujer entre 2100 y 2300. No obstante, se trata de unas cifras aproximadas y muy generalizadas, ya que el aporte energético que cada persona necesita depende de su complexión y peso y de la actividad que realice.

En cualquier caso, de lo que no cabe duda es de que nuestra salud depende en gran medida de nuestras costumbres. Hacer ejercicio, disfrutar de los ratos de ocio, no dejarnos llevar por el estrés, y entre lo más importante, cuidar la alimentación son condiciones básicas para el buen «funcionamiento» de nuestro organismo. Ahora bien, cuidarse no quiere decir privarse. Y eso es lo que intentamos demostrar en este libro. A continuación presentamos una serie de menús preparados con recetas de bajo poder calórico pero que tratan de abarcar todos los nutrientes que el organismo necesita, y elaboradas siempre con la sana intención de no disgustar al paladar.

---

# *Menú 1*

---

## **ALMUERZO**

### *Ensalada mixta*

#### *Ingredientes para 4 personas*

2 huevos duros, 1 lata de bonito, 1 lata de espárragos,  
1 o 2 tomates, lechuga, vinagre o limón, sal.

#### *Preparación*

La sencillez de su preparación no requiere más explicaciones que el consejo de aprovechar el aceite del bonito para aliñarla junto con el vinagre y la sal.

### *Pechugas de pavo con salsa de frambuesa*

#### *Ingredientes para 6 personas*

3 pechugas de pavo, 300 g de frambuesas congeladas,  
4 cucharadas de margarina, 1 vaso de vino tinto, 2 naranjas,  
2 cucharadas de vinagre, laurel, harina de maíz, pimienta, sal.

#### *Preparación*

La bandeja doradora se precalienta al máximo, conectando el horno microondas al máximo de potencia durante unos siete minutos, siguiendo en todo caso las instrucciones que señale el fabricante. Ya caliente, se pone en ella la margarina y se doran las pechugas, procurando apretarlas bien contra el fondo de la fuente con ayuda de un tenedor para que tomen más color.

Una vez doradas, se introducen en el microondas durante dos minutos al máximo de potencia. Transcurrido este tiempo, se da la vuelta a las pechugas y se cocinan a la

misma potencia por espacio de cuatro minutos más, reservándolas luego.

En otro recipiente se echan el vino, el vinagre, la ralladura y el zumo de las naranjas, una hoja de laurel y dos cucharadas de harina de maíz diluidas en un poco de vino. En este punto, se mezcla todo bien con un tenedor y se introduce el cuenco en el microondas, conectado a la máxima potencia, durante unos tres minutos, removiendo cada poco. La salsa tiene que quedar espesa.

Seguidamente, se retiran la hoja de laurel, se sazona con sal y pimienta al gusto y se agregan las frambuesas descongeladas, metiéndolo todo en el microondas un minuto más.

Por último, se pasa la salsa por un pasapurés fino para que no se cuele ninguna de las semillas de las frambuesas, se cortan las pechugas en filetes finos y se vierte sobre ellos la salsa. Sin más, se sirven.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Crema de calabacín*

#### *Ingredientes para 4 personas*

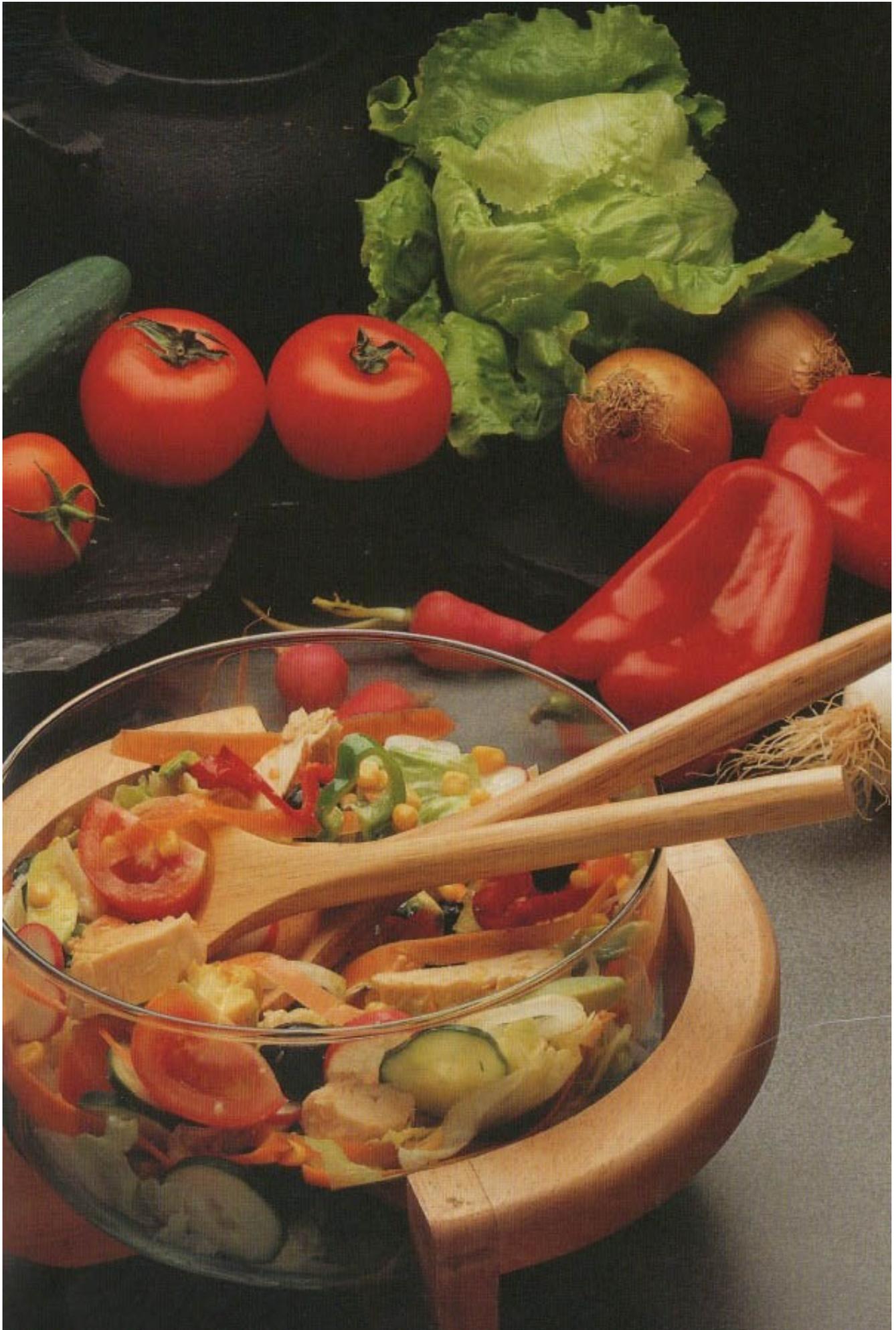
1 kilo de calabacines, 4 quesitos en porciones,  
1 cebolla, aceite, sal.

#### *Preparación*

Los calabacines se pelan y se trocean. En una cazuela se pone a hervir agua y sal. Cuando rompa a hervir el agua, se introducen en ella el calabacín, la cebolla cortada en tres o cuatro trozos y un chorro de aceite. Se mantiene al fuego durante 20 minutos y cuando haya cocido todo, se escurren las verduras, reservando el caldo.

Una vez fríos la cebolla y el calabacín, se trituran en la batidora junto con los quesitos, añadiendo el caldo necesario hasta formar una crema suave. Si se juzga preciso, puede pasarse la crema por el pasapurés para deshacer las semillas del calabacín. Esta crema se sirve muy caliente.

*Fruta*



---

## *Menú 2*

---

### **ALMUERZO**

#### *Acelgas salteadas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 kg de acelgas, 2 o 3 dientes de ajo, vinagre, aceite, sal.

##### *Preparación*

Las acelgas se cuecen en agua con sal, se escurren y se pasan a una cazuela. Los ajos se cortan en láminas finas, se fríen en una sartén con aceite y una vez fritos, se vierten sobre las acelgas junto con parte del aceite empleado en freírlos. Las acelgas se remueven para que se aderecen con el aceite y tomen el sabor del ajo. Se rocían con vinagre y sin más, se sirven.

Como acompañamiento se pueden cocer unas patatas. Éste es un plato muy sano y nutritivo.

#### *Bonito en rollo*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1 kg de bonito, 3 huevos, 2 pimientos de lata,  
3/4 kg de tomate, harina, vino blanco, 1/2 cebolla,  
ajo, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Se limpia el bonito de piel y espinas y se pica muy menudo —lo que puede hacerse en la picadora—, sazonándolo después con ajo y perejil machacados en el mortero y un pellizco de sal. La cebolla, finamente picada, se fríe en una sartén con un poco de

aceite. Una vez frita, se mezcla con el bonito y se agrega un chorro de vino blanco y un huevo batido. Los ingredientes se mezclan bien, con ayuda de las manos si fuera preciso. Se aplasta y añadiendo un poco de harina, se forma una torta que se pone sobre un paño limpio enharinado.

Con los dos huevos restantes se hace una tortilla francesa, que se coloca encima del bonito. También se ponen unas tiras de pimiento. A continuación, se envuelve el preparado con ayuda del paño, haciendo un rollo, y se dispone en una fuente de horno o besuguera. Se rocía con aceite hirviendo y se introduce en el horno hasta que dore. En ese momento se retira el aceite y se deja el rollo reposar.

En una sartén aparte, con aceite, se fríe el tomate y se sazona después con sal, manteniéndolo en el fuego hasta que espese. Ya bien espeso, se pasa por el pasapurés. Una vez frío el rollo, se corta en rodajas y se dispone en una cazuela o fuente, donde se cubre con la salsa de tomate que se tenía preparada. Antes de servirlo, se mete en el horno durante unos minutos.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Ensalada de cebolla y naranja*

#### *Ingredientes para 4 personas*

2 naranjas Navel, 2 mandarinas, 1/4 kg de cebollas, aceitunas negras, aceite de oliva, sal.

#### *Preparación*

Peladas las naranjas, se corlan transversalmente en rodajas finas las Navel y se separan en gajos las mandarinas. Las cebollas también se parten en forma transversal. En una fuente de ensalada se colocan las Navel abajo, la cebolla decorando en un segundo nivel, los gajos de mandarina en el centro y las aceitunas distribuidas por encima. Antes de servir se aliña con sal y aceite.

## *Yogur*





---

## *Menú 3*

---

### **ALMUERZO**

#### *Huevos a la jardinera*

##### *Ingredientes para 4 personas*

4 huevos duros, 2 pimientos rojos de lata, 2 zanahorias,  
1 lechuga, 100 g de aceitunas negras deshuesadas,  
4 tomates pequeños, 1 lata pequeña de alcachofas,  
2latas de filetes de anchoas enrolladas, 1 taza de mayonesa,  
1 limón, 1/2 vaso de aceite de oliva virgen, sal.

##### *Preparación*

La lechuga se lava, se pica muy fina y se echa en el centro de una fuente redonda. Los tomates —no muy maduros— se cortan por la mitad, se les quitan las semillas y se ponen boca arriba en la fuente, en forma de corona, rodeando la lechuga. Dentro de cada tomate se coloca medio huevo duro, de manera que se vea la yema, y se salpican después con zanahoria rallada y aceitunas negras troceadas muy menudas. A continuación, se cortan los pimientos en tiras y se disponen en el centro, sobre la lechuga, formando una estrella. Las alcachofas se ponen entre los tomates, alternando cada trozo de tomate con una alcachofa y echando un poco de mayonesa sobre éstas por último, se distribuyen por la fuente los filetes de anchoa enrollados. En el momento de servir se aliña todo con una mezcla hecha con aceite virgen, zumo de limón y sal.

#### *Guisantes con jamón*

##### *Ingredientes para 6 personas*

600 g de guisantes desgranados, 150 g de jamón,

2 zanahorias, 1 lata de pimientos, cebolla, 1 diente de ajo, perejil, aceite, sal.

### *Preparación*

En una cazuela con aceite caliente se fríe cebolla picada muy menuda y las zanahorias también picadas. Cuando comience a dorar se añade el jamón en trocitos, se rehoga un poco y se echan los guisantes junto con unos trozos grandes de cebolla, un diente de ajo entero y una rama de perejil. Al sazonar se debe tener en cuenta que el jamón está salado. Se dejará cocer suavemente en caldo o agua hirviendo. Conviene cubrir la olla con una tapadera que ajuste bien.

De vez en cuando se removerán con una cuchara, teniendo cuidado de que no revienten. Una vez tiernos, y después de retirar el ajo, los trozos de cebolla y la rama de perejil, se sirven en una fuente con tiras de pimiento.

### *Fruta*

## **CENA**

### *Sopa de col mallorquina*

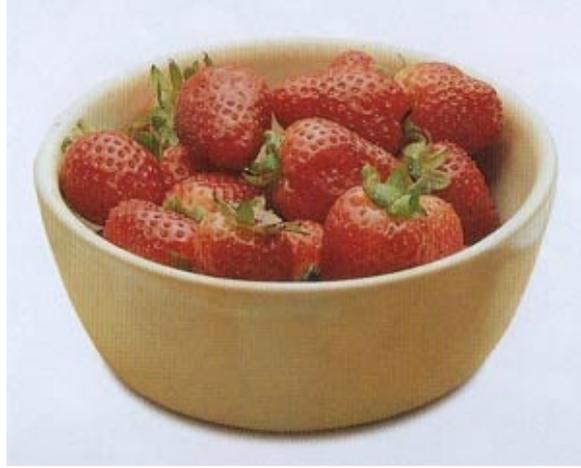
#### *Ingredientes para 4 personas*

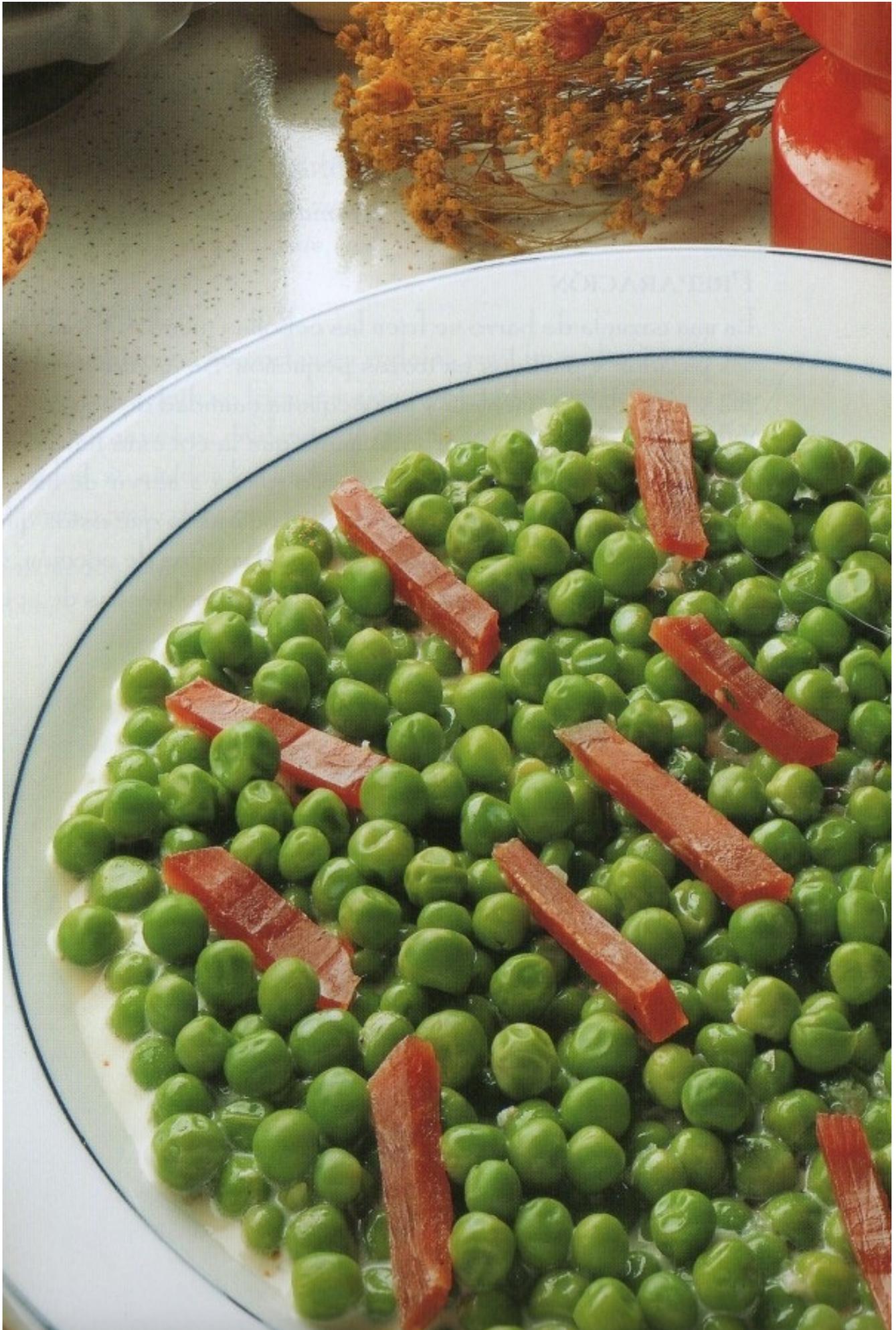
1 col, pan integral, 2 cebollas, 2 tomates, aceite, sal.

#### *Preparación*

En una cazuela de barro se fríen las cebollas picadas y los tomates picados y partidos en trozos pequeños. Se añade la col limpia y cortada muy menuda y una pequeña cantidad de agua con la sal precisa. Se deja cocer todo hasta que la col esté tierna, entonces se agrega más agua y cuando rompa a hervir de nuevo, se le pone el pan en sopas muy finas procurando que éstos queden debajo de la col. Después de otros 10 minutos de cocción, se retira del fuego, se vierten en la cazuela dos cucharadas de aceite crudo y se deja reposar un breve tiempo.

## *Fruta*





---

## *Menú 4*

---

### **ALMUERZO**

#### *Champiñones al ajillo*

#### *Ingredientes para 2 personas*

1/2 kg de champiñones, 4 dientes de ajo,  
3 guindillas cayenas, aceite, sal.

#### *Preparación*

Los champiñones se corlan en rodajas muy finas. En una sartén grande con aceite se fríen los ajos —cortados en láminas— junto con las cayenas, cuidando de que no se quemem. Cuando estén dorados, se añaden los champiñones, manteniéndolos en el fuego el tiempo justo para que se evapore el líquido que sueltan.

Sazonados con sal, se sirven solos o acompañados de arroz blanco.



## *Pollo sencillo a la española*

### *Ingredientes para 4 personas*

1 pollo de 1,5 kg, 1 vaso pequeño de vino blanco,  
3 pimientos —uno puede ser picante—,  
100 g de aceitunas sin hueso, 1 diente de ajo, perejil, aceite, sal.

### *Preparación*

El pollo se corta en trozos grandes, que se sazonan con perejil y ajo machacado, y se ponen en una cazuela con cinco cucharadas de aceite caliente. A continuación, se doran, se añaden los pimientos limpios y troceados, se rehogan y se incorpora el vino y un cucharón de agua.

En este punto, se sazona todo con sal y se cocina hasta que el pollo esté tierno. Entonces se agregan las aceitunas, se cuece unos momentos más y se retira del fuego. Por último, se pasa a una fuente y se sirve caliente. Puede adornarse con patatas fritas o con una ensalada del tiempo.

## *Fruta*

## **CENA**

## *Tortilla de ajetes verdes*

### *Ingredientes para 2 personas*

3 huevos, 8 ajetes verdes, sal.

### *Preparación*

Los ajetes, pelados, lavados y troceados se ponen en un recipiente con medio vaso de agua salada, y se introducen en el horno microondas —tapados—, al máximo de potencia, durante ocho minutos. Una vez tiernos, se escurren y se reservan.

En un cuenco aparte se baten bien los huevos y se les añade un poco de sal. La mitad

de este preparado se vierte en un plato y se cocina en el microondas, sin variar la potencia, por espacio de un minuto. Se revuelve y se mete de nuevo al microondas dos minutos más.

Los ajetes se colocan encima del huevo ya cuajado, y se cubren con el resto del huevo reservado. La tortilla se termina de cocinar con dos minutos más en el microondas. Tras reposar dentro del mismo horno, se sirve.

## *Fruta*

---

## *Menú 5*

---

### *ALMUERZO*

#### *Judías verdes al vapor*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1,5 kg de judías verdes, 1 pimiento, 1/2 kg de tomates, 1 cebolla, 1 diente de ajo, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Después de quitarles las partes duras, las judías, lavadas y cortadas en trozos, se echan en una cazuela con la cebolla picada, el tomate pelado y en trozos, el ajo, el perejil picado, el pimiento —también picado— y aceite. Se sazonan con sal, se tapa bien el recipiente y se dejan cocer al vapor hasta que estén tiernas. Sin más se sirven.

#### *Pimientos rellenos de bacalao*

##### *Ingredientes para 4 personas*

Pimientos para rellenar 200 g de bacalao, 2 huevos, 1/4 kg de tomate, 1 zanahoria, mantequilla, leche, harina, vino blanco, 1 cebolla, 1 diente de ajo, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Se prepara una salsa bechamel espesa con la leche, la mantequilla y la harina, y se le agrega el bacalao desalado y bien picado.

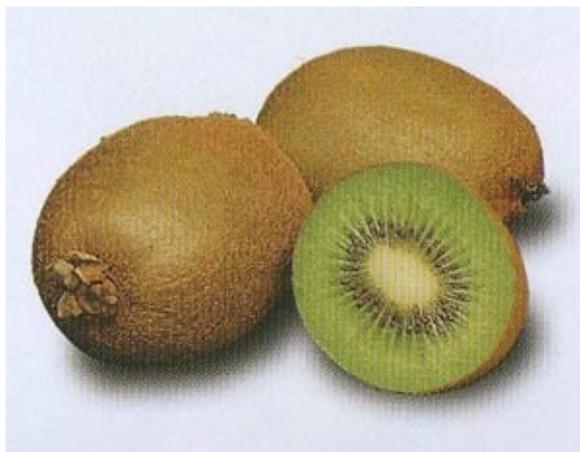
Se deja cocer durante unos minutos hasta que quede una pasta espesa. Seguidamente, se le añade un huevo batido y se remueve bien. Una vez preparado el relleno, se lavan los pimientos y con la ayuda de un cuchillo, se les quitan los corazones —con mucho

cuidado de no estropearlos—, que se despojan de semillas y se reservan. Con el preparado anterior se rellenan los pimientos, tapándolos de nuevo con los corazones. A continuación, se rebozan en harina y huevo batido y se fríen en aceite caliente, colocándolos en una fuente refractaria donde estén holgados.

Entre tanto, se prepara una salsa, para ello, se pone en una sartén un poco de aceite y cuando esté caliente, se agrega la cebolla picada, la zanahoria pelada, el tomate, un diente de ajo y una rama de perejil picado, así como un chorro de vino blanco. Se sazona de sal y se deja hervir a fuego lento hasta que todo esté tierno. Esta salsa se pasa por el pasapurés y se vierte sobre los pimientos.

Los pimientos se cuecen a fuego lento hasta que estén hechos, agitando la fuente de vez en cuando para que no se peguen al fondo, y pasando por debajo de ellos una espumadera para que se desprendan bien. Ya en su punto, se sirven en una fuente bañados con la salsa.

## *Fruta*



## **CENA**

### *Ensalada de requesón*

#### *Ingredientes para 4 ó 5 personas*

400 g de requesón, 1 naranja, 1 cogollo de lechuga, 1 plátano, 4 cucharadas de nueces, 1 ramita de apio, pimienta, vinagre, aceite, sal.

## *Preparación*

En una ensaladera honda se pone el requesón, la naranja pelada y troceada, la lechuga lavada y picada, el plátano pelado y en rodajas y el apio y las nueces —ambos ingredientes también picados.

Se sazona todo con sal y pimienta y se aliña la ensalada con aceite y vinagre al gusto, removiendo con cuidado para mezclar bien todos los ingredientes.

Por último, se introduce en la nevera hasta el momento de servirla, ya que debe estar bien fría.

## *Fruta*





---

## *Menú 6*

---

### **ALMUERZO**

#### *Ensalada de apio*

#### *Ingredientes para 4 ó 5 personas*

1 manojo de apio tierno, 100 g de aceitunas negras, 2 patatas, 1 taza de salsa mayonesa, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se pone a calentar una cazuela con agua, sal y un chorrito de aceite y entre tanto, se pelan las patatas cortándolas en cuadraditos. Se lava el apio, retirándole las hebras exteriores y se corta en pedazos pequeños. Cuando el agua de la cazuela rompa a hervir se añaden las patatas y el apio dejándolos cocer hasta que estén tiernos pero sin llegar a deshacerse.

En su punto se escurren y pasan a una ensaladera dejándolos enfriar unos minutos. Se añaden después las aceitunas deshuesadas y la mayonesa. Se remueve todo bien y se sirve la ensalada sin enfriarla en el frigorífico.



## *Espaguetis picantes*

### *Ingredientes para 5 ó 6 personas*

1/2 kg de espaguetis, 1 lata de anchoas,  
1 tazón de salsa de tomate, 10 aceitunas negras deshuesadas,  
1 cucharadita de alcaparras, 2 dientes de ajo, 1 guindilla, perejil,  
orégano, pimienta, aceite, sal.

### *Preparación*

Los ajos, cortados en láminas muy finas, se fríen en una cazuela con aceite. Entre tanto, se desalan las anchoas remojándolas en agua, después se limpian de espinas y se trocean. Cuando los ajos estén fritos, se incorporan las anchoas y se mantiene la cazuela a fuego muy lento. A continuación, se agregan las aceitunas, las alcaparras y la salsa de tomate, cociéndolo todo junto por espacio de unos minutos. Antes de retirar el recipiente del fuego, se sazona con sal y pimienta y se añaden también la guindilla, un poco de perejil y un pellizco de orégano. Los espaguetis se cuecen en abundante agua hirviendo con un poco de sal durante 10 minutos. Ya en su punto —al dente—, se escurren y se disponen en una fuente amplia, donde se cubren con la salsa y se sirven de inmediato.

## *Fruta*

## **CENA**

## *Pez espada empanado*

### *Ingredientes para 4 personas*

4 filetes de pez espada de unos 200 g cada uno,  
3 huevos, pan rallado, harina, 1 limón, 1 tomate pequeño,  
2 dientes de ajo, perejil, pimienta, aceite, sal.

## *Preparación*

En el mortero se ponen los dientes de ajo, una ramita de perejil, un poco de sal, la pulpa del tomate y dos cucharadas de aceite. Se machaca todo bien hasta obtener una pasta, con la que se untan los filetes de pescado por ambos lados, dejándolos en reposo por espacio de dos horas.

Pasado este tiempo, se baten los huevos en un recipiente hondo. Aparte, se mezcla un poco de pan rallado, una cucharadita de perejil picado, otra de sal y un poco de pimienta. Los filetes se rebozan primero en harina, luego en el huevo batido y por último, en la mezcla de pan rallado. A continuación, se fríen en una sartén con abundante aceite caliente hasta dorarlos. Una vez en su punto, se presentan en una fuente y se sirven de inmediato acompañados con rodajas de limón.

## *Fruta*



---

## *Menú 7*

---

### ***ALMUERZO***

#### *Ensalada de aguacate y gambas*

##### *Ingredientes para 4 ó 5 personas*

3 aguacates maduros, 200 g de gambas peladas, 1/4 de cebolla, 1 vaso de zumo de tomate, mayonesa, pimienta, sal.

##### *Preparación*

En un recipiente con agua hirviendo y sal se cuecen las gambas durante tres minutos. Los aguacates se cortan a la mitad, se les extrae la pulpa y se conservan las cáscaras para rellenarlas luego. La pulpa se machaca con ayuda de un tenedor y se le agrega la cebolla rallada y las gambas cortadas en trocitos, rellenando con este preparado las cáscaras de los aguacates.

Aparte, se mezcla una taza de mayonesa con el zumo de tomate, aliñándolo con sal y pimienta. Se vierte esta salsa sobre los aguacates y se meten en la nevera para que estén fríos en el momento de servirlos.

#### *Angulas o gula a la cazuela*

##### *Ingredientes para 2 ó 3 personas*

1/4 kg de angulas o gula, guindilla —puede suprimirse—, 2 dientes de ajo, 5 cucharadas de aceite, sal.

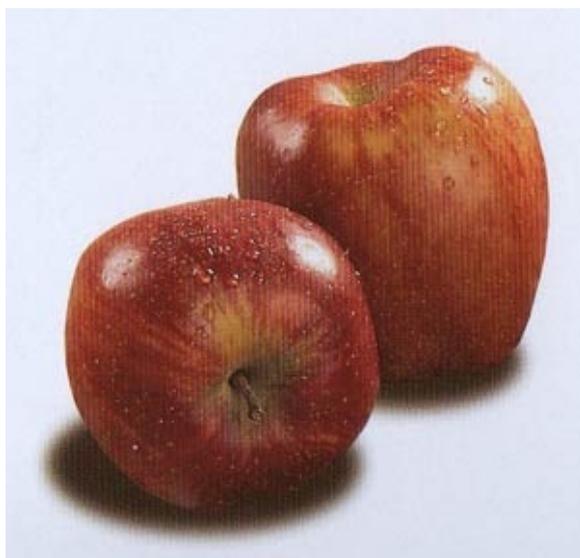
##### *Preparación*

En cazuelitas de barro individuales se reparte un poco de aceite, la guindilla picada fina y los dientes de ajo cortados en láminas delgadas. Se fríen los ajos y cuando

estén dorados, se retiran las cazuelas del fuego, dejándolas enfriar un poco. Una vez que esté el aceite templado, se vierten las angulas o gula en las cazuelas, se sazonan de sal y se ponen otra vez a fuego vivo.

Con dos tenedores de madera se remueven muy rápido las angulas o gula para conseguir que se impregnen de aceite y se calienten todas a la vez. Cuando se aprecie que empiezan a hervir se retiran del fuego y se sirven de inmediato, en la misma cazuela e hirviendo.

## *Fruta*



## **CENA**

### *Tortilla napolitana*

#### *Ingredientes para 2 personas*

3 huevos, 1 pimiento, 10 aceitunas negras deshuesadas,  
10 aceitunas verdes deshuesadas, 2 quesitos en porciones,  
1 tomate fresco, orégano, aceite, sal.

#### *Preparación*

El pimiento se corta en tiras y se fríe en la sartén con aceite junto con las aceitunas —

verdes y negras—, un poco de orégano y sal. Cuando las tiras de pimiento estén doradas, se incorpora el tomate cortado en trozos pequeños. Luego, se desmenuzan los quesitos y se agregan al preparado anterior. Se deja al fuego unos minutos y se reserva.

En una sartén aparte, con un poco de aceite, se vierten los huevos batidos para hacer una tortilla. Una vez que haya cuajado por un lado, se le da la vuelta y se echa la mezcla que se tenía reservada. Se dobla por la mitad y se mantiene en el fuego hasta que esté dorada. Se sirve caliente.

## *Yogur*





---

## *Menú 8*

---

### **ALMUERZO**

#### *Patatas a la vinagreta*

##### *Ingredientes para 6 ó 7 personas*

2 kg de patatas, 3 huevos cocidos, 3 tomates,  
1 cogollo de lechuga, vinagre, 1 lata de bonito,  
1/2 cebolla, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Las patatas se lavan y sin quitarles la piel, se ponen a cocer en agua con sal. Una vez cocidas, se pasan por un chorro de agua fría, se pelan y se cortan en rodajas finas. A continuación, se les añade la lata de bonito —desmenuzado—, se les agrega un poco más de sal y se colocan en una fuente alargada.

Con los huevos, la cebolla, el perejil, el vinagre, el aceite y la sal se prepara una salsa vinagreta, y con ella se cubren las patatas. Alrededor se pone la lechuga aliñada y unas rodajas de tomate. Sin más, se sirven.

#### *Huevos con queso y jamón*

##### *Ingredientes para 6 personas*

9 huevos, 100 g de queso parmesano rallado,  
100 g de jamón York, 25 g de mantequilla, sal.

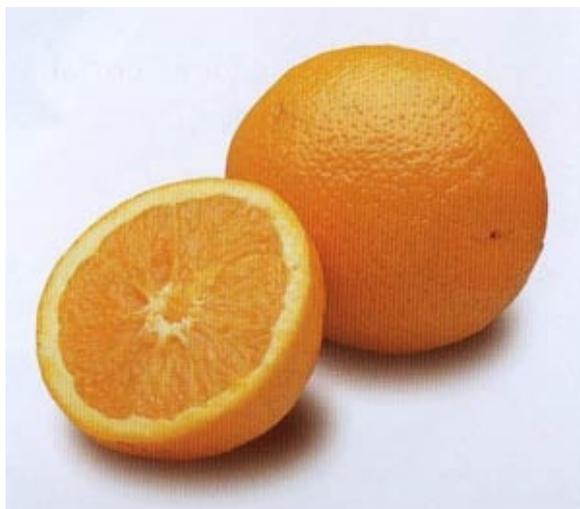
##### *Preparación*

Se unta una fuente refractaria con la mantequilla. Aparte, se latan nueve claras de huevo a punto de nieve y cuando estén sólidas se mezclan cuidadosamente con 75

gramos de queso rallado. La fuente se pone sobre el fuego y en el momento en que la mantequilla comience a derretirse, se extienden las claras de huevo y el queso hasta que cubran bien el fondo.

A continuación, se hacen seis huecos con ayuda de una cuchara de madera. Se coloca en cada uno de ellos una yema, se espolvorea todo con el resto del queso rallado y un poco de sal y se introduce en el horno —precalentado a temperatura alta— por espacio de unos 10 minutos. Una vez que esté dorado, se saca y se sirve con el jamón picado por encima.

## *Fruta*



## *CENA*

### *Merluza cocida*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1 kg de merluza, limón, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, perejil, aceite, sal.

#### *Preparación*

En una cazuela proporcional a las cantidades que se vayan a emplear se echa agua fría, 1/2 cebolla, el diente de ajo, una rama de perejil, un trozo de limón y un pellizco

de sal. Se pone la cazuela en el fuego y se cuece todo unos minutos para que se haga el caldo. Seguidamente, se separa del fuego, dejándolo enfriar.

Una vez frío el caldo, se incorpora la merluza y se pone de nuevo al fuego. Cuando rompa a hervir se deja cocer hasta que comience a salir espuma. Entonces, se retira del fuego y se deja enfriar el pescado dentro del caldo. Ya frío, se escurre, colocando la merluza en un plato y tapándola con un paño para que no se seque si no se va a consumir inmediatamente. Se sirve con mayonesa o vinagreta, presentadas en salsa aparte.

En el caso de que la merluza estuviera cortada en rodajas, se prepara el caldo de igual forma, una vez frío, se introducen las rodajas de merluza hasta que comience a hervir en ese punto se retira el recipiente del fuego y se agrega un poco de agua o un cubito de hielo para que no siga hirviendo. El pescado se deja enfriar al igual que antes, dentro del caldo.

## *Fruta*

---

## *Menú 9*

---

### **ALMUERZO**

#### *Paella de verduras*

##### *Ingredientes para 4 personas*

400 g de arroz, 1/4 kg de judías verdes,  
1 lata pequeña de pimientos, 1/4 kg de zanahorias,  
1/4 kg de alcachofas, 1/4 kg de tomates, 1 cebolla, aceite, sal.

##### *Preparación*

La cebolla se pica muy fina y se fríe en una paellera con un chorro de aceite. Cuando esté dorada, se agregan los tomates, las zanahorias las alcachofas y las judías —todo ello pelado y picado— y se rehogan durante unos minutos, sazonando con sal al gusto.

Cuando el sofrito esté pasado, se añade el arroz, se remueve durante unos momentos, se vierte doble cantidad de agua hirviendo que de arroz y se rectifica de sal.

Por último, cinco minutos antes de finalizar la cocción se pone el pimiento de lata en tiras sobre la paella. Se sirve caliente.

#### *Higos al Oporto*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1/2 kg de higos frescos, 2 cucharadas de miel, 1 limón,  
vino de Oporto, 1/2 litro de crema de leche, 2 plátanos.

##### *Preparación*

Los higos, lavados, secos y sin rabo, se pelan y cortan en rodajas que se disponen en

una fuente. Aparte, en un cazo se calienta a fuego lento la miel y tres cucharadas de zumo de limón, revolviendo sin parar hasta conseguir ligarlos.

A continuación se incorpora un vaso pequeño de vino de Oporto, vertiendo toda la mezcla sobre los higos, los cuales se reservan en la nevera, bien tapados, durante 30 minutos.

Los plátanos, de los que se apartan vanas rodajitas para el adorno, se cortan en trozos y se pasan por el pasapurés, mezclándolos luego con la crema de leche batida.

En el momento de servir se vierte la crema de plátanos sobre los higos, adornando el plato con las rodajas de plátano reservadas.

## **CENA**

### *Ensalada de jamón y tomate*

#### *Ingredientes para 4 personas*

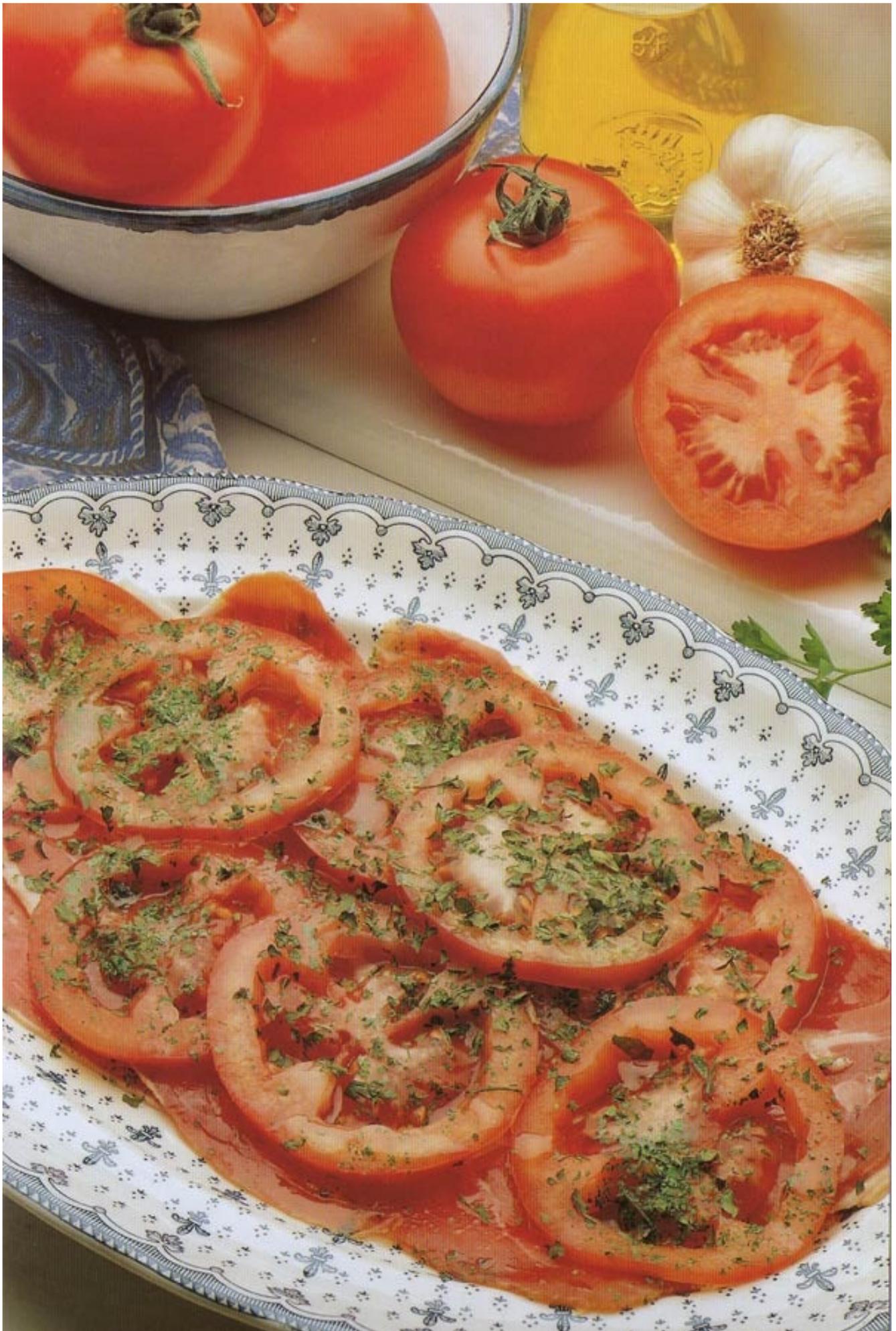
200 g de jamón serrano cortado en lonchas finas,  
1/2 kg de tomates rojos y duros,  
1 cucharadita de ajo en polvo,  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 manojo de perejil.

#### *Preparación*

El perejil se pone sobre una servilleta o papel de cocina absorbente, se coloca en un plato y se introduce en el horno microondas, conectado al máximo de potencia, durante dos o tres minutos hasta que se seque. Cuando esté bien seco, se desmenuza con las manos, retirando los tallos largos, y se reserva.

En una fuente de servir se distribuyen las lonchas de jamón como base, sobre ellas se ponen los tomates —cortados en rodajas— y se sazona todo ligeramente con sal. A continuación, se espolvorea con ajo y perejil y se riega con aceite de oliva y se sirve. Esta ensalada se puede preparar con unas horas de antelación.

### *Yogur*



---

## *Menú 10*

---

### **ALMUERZO**

#### *Almejas a la marinera*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 kg de almejas, 1 vaso de vino blanco, pan rallado, 1 limón,  
1 cebolla grande, 4 dientes de ajo, guindilla, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Las almejas, lavadas en agua fría, se ponen a fuego vivo en un recipiente con una taza de agua. A medida que se vayan abriendo, se retiran con una espumadera, despojándolas de la cáscara superior —dejando la valva sobre la que están pegadas— y se colocan en una cazuela. El agua de cocción se cuela a través de un paño fino o una manga y se reserva.

Aparte, en una sartén con un chorro de aceite caliente se fríen la cebolla y los ajos picados menudos. Cuando comiencen a dorar se les incorpora una cucharada de pan rallado y unas ramitas de perejil picado muy fino. Se remueve bien todo el preparado y a continuación, se riega con el agua de cocer las almejas, el vino blanco, el zumo del limón y una guindilla.

Se deja hervir unos momentos, vertiéndolo después sobre las almejas y poniendo éstas a cocer a fuego lento durante un cuarto de hora. Pasado este tiempo, se rectifican de sal y se sirven bien calientes en la misma cazuela. La salsa debe quedar espesa, por lo que, en caso necesario, puede agregarse un poco más de pan rallado.

#### *Pastel de tortillas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

6 huevos, 1/2 kg de patatas, 1 lata de pimientos,

1 lata pequeña de guisantes, 1 lata pequeña de tomate triturado,  
1 lata pequeña de bonito en aceite, 1 tacita de mayonesa,  
1 tazón de salsa bechamel, 1 cebolla grande, aceite, sal.

## *Preparación*

En una sartén con aceite se fríen las patatas cortadas en trozos muy finos y sazonadas de sal. Una vez fritas, se escurren de aceite y se hacen con ellas dos tortillas de patatas iguales de dos huevos cada una, procurando que queden bien jugosas.

En una sartén con un chorrito de aceite se fríe despacio la cebolla picada muy fina. Cuando esté dorada, se añade el bonito desmenuzado, se rehogan juntos en la sartén y se retira todo a un plato escurriendo el aceite.

Con la cebolla, el bonito y los dos huevos restantes se prepara otra tortilla del mismo tamaño que las anteriores.

El tomate se pone en otra sartén con un poco de aceite y se fríe hasta que esté espeso. Entonces, se pasa por el pasapurés y se sazona de sal. En una fuente redonda se echa la salsa de tomate, sobre ella se pone una de las tortillas de patata y después una capa de bechamel cubriendo bien la tortilla. Encima se coloca la tortilla de cebolla y bonito, cubriéndola también con bechamel.

Finalmente, se pone la otra tortilla de patata y se cubre con mayonesa. Se adornan los bordes con unas tiras de pimiento y unos guisantes previamente escurridos y rehogados en un poco de aceite. Si se prefiere, puede adornarse el pastel con huevos cocidos y cuadraditos de jamón serrano o York.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Berenjenas a la brasileña*

#### *Ingredientes para 4 personas*

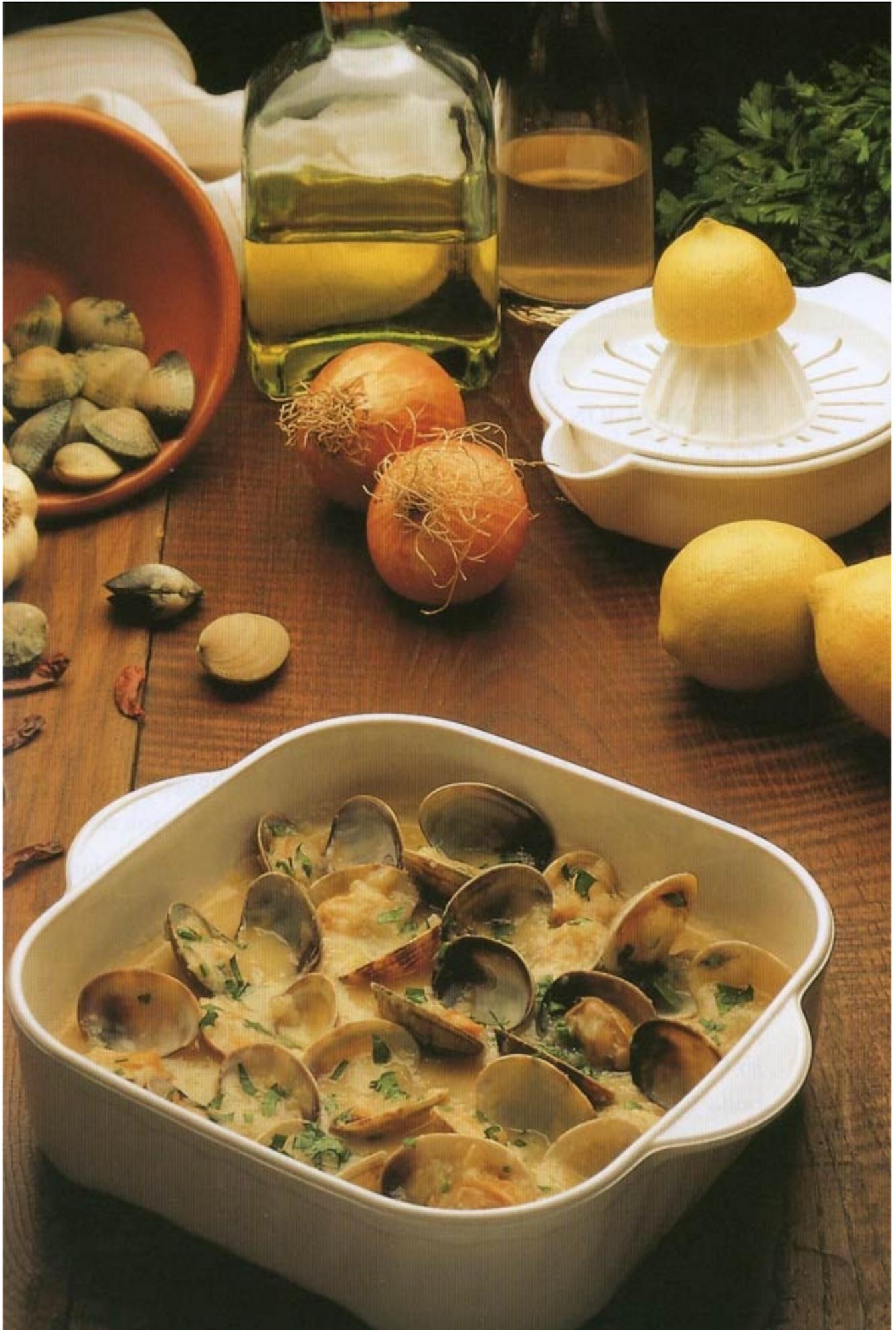
4 berenjenas, 200 g de tomate, harina, pimienta, perejil picado,  
1 diente de ajo, aceite, sal.

## *Preparación*

Las berenjenas se cortan a lo largo en cuatro trozos, en los que se harán vanas hendiduras transversales. Se espolvorean con sal y se dejan macerar por espacio de unas tres o cuatro horas.

Cuando hayan soltado toda el agua, se rehogan en harina, se sazonan con pimienta y se fríen en poco aceite. Después se sacan las berenjenas y se echan en la misma sartén los tomates sin pepitas, el ajo picado y el perejil. Todo ello se aplasta con un tenedor y se fríe. Una vez hecha la salsa, se vierte sobre las berenjenas calientes. Antes de servir se introducen unos minutos en el horno para gratinar.

## *Fruta*



---

## *Menú 11*

---

### **ALMUERZO**

#### *Lentejas caseras*

##### *Ingredientes para 3 ó 4 personas*

250 g de lentejas, 1/4 litro de caldo de verduras,  
1 cebolla mediana, 1 hoja de laurel, sal.

##### *Preparación*

Después de estar dos horas a remojo, las lentejas se ponen a hervir —sin cambiar el agua— con una hoja de laurel y un poco de sal, por espacio de 30 minutos a fuego lento. Una vez cocidas, se pasan por un colador conservando el agua de la cocción. En esta agua se echa el caldo de verduras hirviendo y se pasa la de mezcla a un cuenco.

Con un pasapurés se reducen a puré tres cucharadas de lentejas y se unen al cuenco para espesar el líquido. Este líquido se pasa a una cazuela, donde se une con las lentejas que se habían reservado. Por encima se distribuye la cebolla picada muy finamente. La cazuela se pone al fuego y se termina de cocinar en unos 10 minutos, sirviéndose a continuación.

#### *Meón frío*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 melón de 1,5 kg, 2 naranjas, 1 limón,  
2 hojas de gelatina, 100 g de azúcar de caña,  
2 cucharadas de licor de naranja.

##### *Preparación*

Las hojas de gelatina se ponen a remojo en un vaso con agua fría. El melón, una vez cortado en cuatro partes, se despoja de las semillas y de la cáscara. Con una de las porciones, y ayudados de un vaciador se hacen pequeñas bolitas.

El resto del melón se trocea y se riega con el zumo de las naranjas, añadiendo después el azúcar de caña. Este preparado se bate hasta conseguir un puré. El limón se exprime y su corteza, lavada y seca, se corta en tiras finas.

El zumo del limón y el licor se calientan en un cazo, disolviendo en este caldo las hojas de gelatina escurridas. Se agrega entonces la juliana de limón y se mezcla todo con el puré de frutas, incorporando por último las bolitas.

Antes de servir se introduce en la nevera durante al menos una hora.

## **CENA**

### *Pechugas de pollo cardenal*

#### *Ingredientes para 6 personas*

6 pechugas grandes de pollo, 300 g de mantequilla o margarina, ramas de perejil, pan rallado, aceite, sal.

#### *Preparación*

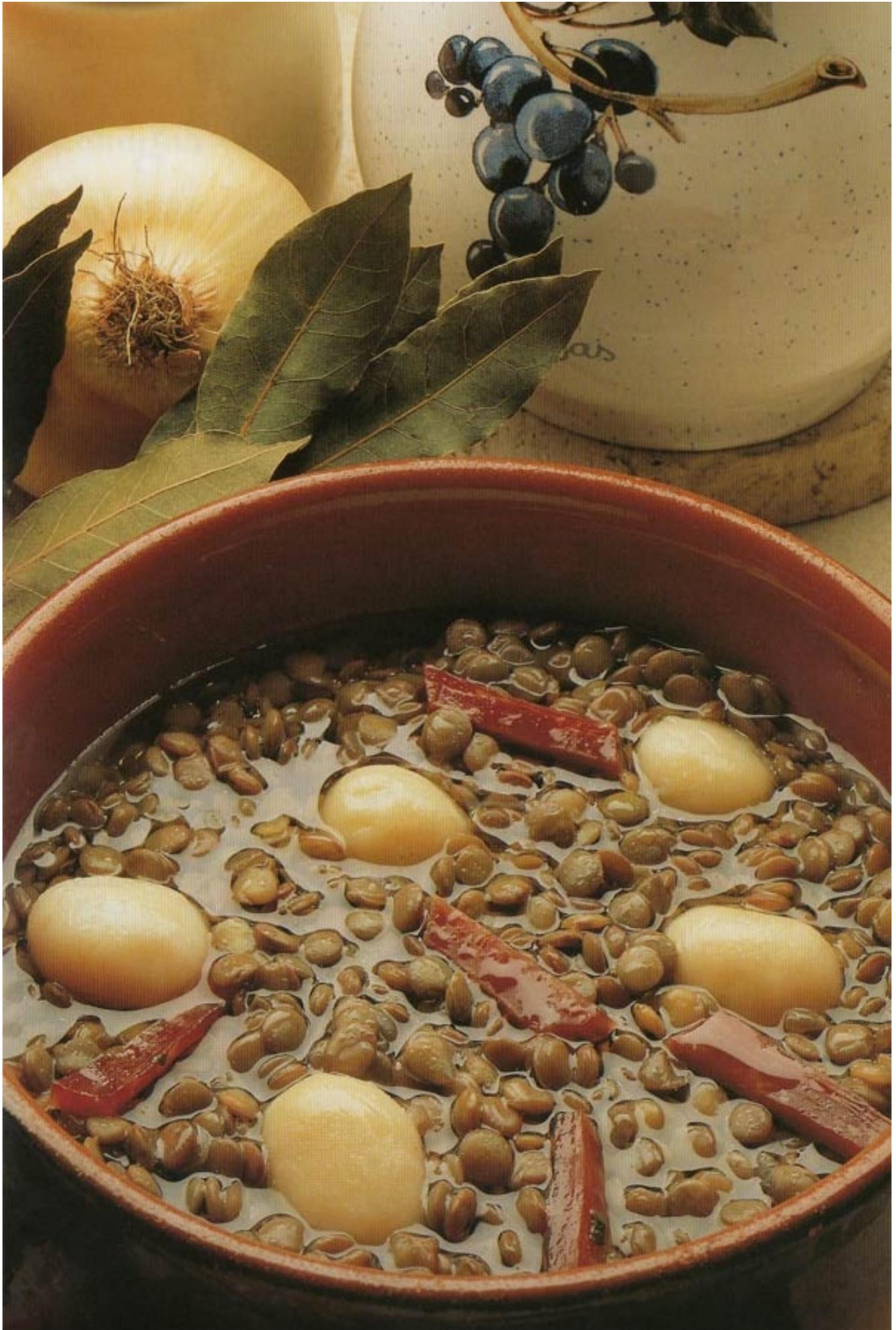
El perejil se pica muy fino y se mezcla con la mantequilla, dejándolo dentro de la nevera hasta que quede muy duro.

Las pechugas se cortan en filetes, se sazonan con sal y se coloca en cada filete un poco de la mezcla de mantequilla y perejil.

A continuación, se enrolla la carne y se sujeta con un palillo. Una vez que estén todos preparados, se rebozan en pan molido y se fríen en abundante aceite caliente hasta que doren. En este punto, se pasan a una fuente, se les quitan los palillos y se sirven calientes.

Pueden acompañarse con una ensaladilla.

### *Fruta*



---

## *Menú 12*

---

### **ALMUERZO**

#### *Alcachofas con carne*

##### *Ingredientes para 6 personas*

12 alcachofas, 1/2 kg de carne para guisar,  
1 pimiento natural o de lata, 1 chorro de vino blanco,  
1 cebolla, 2 ó 3 dientes de ajo, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Se corta la carne en trozos de tamaño regular se sazona de ajo y se deja reposar unos minutos. Poco antes de prepararla se le pone la sal.

En una cazuela con aceite bien caliente se rehoga la carne, añadiendo la cebolla picada cuando esté dorada, y dejándola freír despacio. En el mortero se machaca un diente de ajo y una rama de perejil, se deslíe con un chorro de vino blanco y se agrega a la carne.

Las alcachofas se limpian y se cuecen solamente un cuarto de hora, pasado ese tiempo se escurren y se echan en la carne para que terminen de cocer.

Cuando esté todo tierno, se colocan en una fuente la carne y las alcachofas. Encima se verterá la salsa de cebolla utilizada en la cocción —se puede o no pasar por el pasapurés, según gustos— y se adorna el conjunto con tiras de pimiento.

#### *Compota de ciruelas claudia*

##### *Ingredientes para 6 personas*

600 g de ciruelas claudias, 300 g de azúcar,  
1 palo de canela.

## *Preparación*

Las ciruelas se dejan en remojo por espacio de dos horas. Una vez transcurrido este tiempo, se les quitan las pepitas y se reservan. Aparte, se pone un cazo al fuego con medio litro de agua, el azúcar y la canela. Cuando rompa a hervir se añaden las ciruelas, dejándolas cocer a fuego lento hasta que estén tiernas. En su punto, se retiran del fuego, pasándolas a la compotera o al recipiente donde se vayan a servir.

## **CENA**

### *Huevos boca abajo*

#### *Ingredientes para 6 personas*

6 huevos, 3/4 kg de patatas, 1/4 kg de zanahorias,  
1 lata pequeña de bonito en aceite, 1 lata pequeña de guisantes,  
4 tomates medianos frescos, 1 cogollo de lechuga,  
aceitunas —reellenas o con hueso—, 1 pimiento de lata,  
1 tarro mediano de mayonesa, vinagre de Jerez,  
1 cebolla pequeña, aceite de oliva virgen, sal.

#### *Preparación*

Se prepara una ensaladilla cociendo las patatas y las zanahorias, peladas y enteras, en abundante agua con sal. Cuando ambos ingredientes hayan cocido —lo que llevará una media hora—, se escurren y se cortan en forma de cuadraditos, colocándolos sobre un paño para que sequen bien. De este modo se dejan enfriar después de haber enfriado, se pasan a una fuente, donde se les añaden los guisantes escurridos, la cebolla picada muy menuda, un chorro de aceite, vinagre y sal. Se agrega también la mayonesa —reservando tres cucharadas—, se mezcla todo bien y se extiende uniformemente sobre la fuente.

Los huevos se cuecen durante 12 minutos. Cuando hayan enfriado, se les quita la cáscara y se cortan a la mitad, en sentido horizontal. Luego, se sacan las yemas —reservando dos de ellas— y se mezclan con el bonito desmenuzado, el pimiento muy picado y una cucharada de mayonesa. Los tomates se cortan en 12 rodajas finas —tantas como medios huevos— y se disponen alrededor de la ensaladilla. Las mitades de huevo se rellenan con el preparado de bonito y las yemas, colocándolas boca abajo

—una clara sobre cada rodaja de tomate—. Las dos yemas reservadas se aplastan con un tenedor mezclándolas con dos cucharadas de mayonesa. En una manga de boquilla gruesa se pone esta mezcla, adornando con ella —en forma de pequeña pirámide— cada huevo y rematando, finalmente, con una aceituna. El resto de las aceitunas se distribuye entre los huevos para adornar el plato.

La lechuga, picada muy menuda, se aliña ligeramente y se coloca también entre los huevos para adornar lo que se hará en el momento mismo de servir el plato, para que tenga un buen aspecto.

## *Fruta*





---

# Menú 13

---

## ALMUERZO

### *Gazpacho andaluz*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1 pimiento, 1 pepino, 1/4 kg de tomates, 2 dientes de ajo, 1 huevo, 100 g de miga de pan, vinagre, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se trocean los tomates y el pimiento limpios, el pepino ya pelado y los dientes de ajo colocándolos en el vaso de la batidora o recipiente apropiado para triturarlos junto con una cucharadita de sal, el huevo, la miga de pan, un poco de aceite, un chorro de vinagre y una taza de agua. Una vez conseguida una crema fina, se pasa el batido a una fuente y se agrega agua hasta llegar al litro. Se comprueba el punto de vinagre y de sal añadiendo más en caso de necesitarlo.

Se deja reposar el gazpacho en la nevera unos minutos y se sirve muy frío.

### *Pez espada con salsa de espárragos*

#### *Ingredientes para 6 personas*

6 filetes de pez espada, 400 g de espárragos verdes, 1 vaso de vino blanco, 1 limón, 1 cebolla mediana, orégano, perejil, pimienta, aceite, sal.

#### *Preparación*

En un recipiente se mezclan dos cucharadas de perejil picado, un pellizco de orégano, el vino blanco, el zumo del limón y pimienta y sal al gusto. Los filetes de pez espada

se colocan en una fuente honda, cubriéndolos con el preparado anterior y se dejan macerar por espacio de una hora en lugar fresco.

Entre tanto, se lavan los espárragos verdes, cortando los tallos en trocitos y reservando las puntas. En una sartén con un poco de aceite se rehoga la cebolla finamente picada y cuando comience a dorar se incorporan los espárragos troceados sazonados con sal y pimienta. Esta salsa se deja cocer durante 10 minutos. Las puntas de los espárragos se fríen en una sartén con aceite caliente y se reservan.

A parte, se cortan seis rectángulos de papel de aluminio de tamaño apropiado y se dispone en cada uno de ellos un filete de pescado. Se rocía el pescado con la salsa de la maceración y se envuelve con el papel de forma que quede bien cerrado. Los seis paquetes se introducen en el horno a temperatura media por espacio de 10 minutos. Transcurrido este tiempo, se retiran del horno y se vierte el jugo de la cocción en la salsa de los espárragos, ésta se remueve y se deja hervir unos momentos.

Cuando esté todo en su punto, se coloca el pescado —fuera de su envoltorio— en una fuente de servir adornado con las puntas de los espárragos. Se vierte la salsa por encima y se espolvorea con perejil picado, sirviéndose de inmediato.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Arroz gratinado*

#### *Ingredientes para 6 personas*

1/2 kg de arroz, 2 tazas de leche, 1 cucharada de harina,  
1 cucharada de queso rallado, 1 cucharada de pan rallado,  
1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de cebolla, sal.

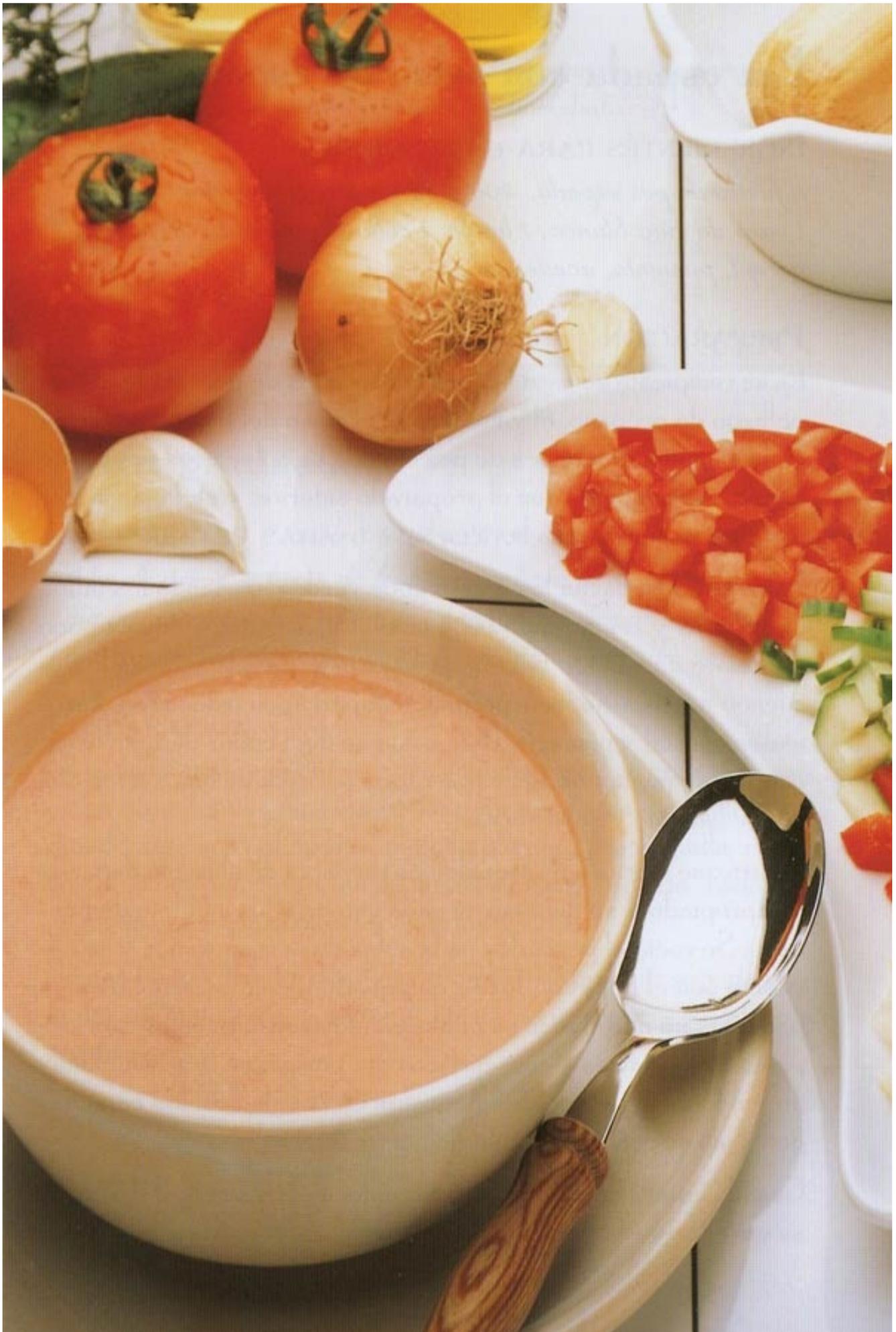
#### *Preparación*

Se pone el arroz a cocer en agua caliente y sal, ya cocido, se escurre bien. En una cazuela se hierven dos tazas de leche, añadiendo después sal, harina, cebolla picada y mantequilla, removiéndolo deprisa y agregando también el arroz cocido. Todo ello se sigue cociendo unos cinco minutos.

Se pasa a una fuente, donde se espolvorea con queso y pan rallado. Se mete unos

minutos al horno para dorar y se sirve a continuación.

*Yogur*



---

## *Menú 14*

---

### **ALMUERZO**

#### *Cazuela nórdica*

##### *Ingredientes*

500 g de carne de ternera, 500 g de guisantes secos, 2 cebollas, 2 zanahorias, 1 ramito de hierbas aromáticas, perejil, sal.

##### *Preparación*

Los guisantes, previamente lavados y remojados durante unas 12 horas, se ponen a cocer en una cazuela, con la misma agua empleada en su remojo durante una media hora a fuego lento. La cazuela se deja destapada y de vez en cuando se retira la espuma que se vaya formando en la superficie.

Mientras tanto las cebollas se pican finamente, y las zanahorias se pelan, se lavan y se trocean.

Pasados los 30 minutos de cocción de los guisantes la carne de ternera, la cebolla, la zanahoria y el ramito de hierbas aromáticas —que habrá de incluir al menos, tomillo—. La cazuela se tapa y se deja cocer por espacio de una hora. Pocos minutos antes de finalizar la cocción, se sazona con sal y perejil picado.

En el momento de servir se trocea la carne.

#### *Manzanas asadas al vino blanco*

##### *Ingredientes para 6 personas*

6 manzanas, 1/2 litro de vino blanco, 75 g de mantequilla, azúcar.

## *Preparación*

Las manzanas, bien lavadas, se ahuecan por el centro con un aparato especial llamado descorazonador o con la punta de un cuchillo, se despojan de semillas y partes duras y se colocan a continuación en una fuente de horno.

El hueco de las manzanas se rellena con un poco de mantequilla y una cucharada de azúcar regándolas después con el vino blanco. Por último, se cuecen en el horno a temperatura media-fuerte por espacio de media hora.

Se sirven calientes en la misma fuente o en platos individuales.



## **CENA**

### *Ensalada de naranjas, kiwi y fresas*

#### *Ingredientes para 4 personas*

2 naranjas, 3 kiwis, 1/2 kg de fresas,  
10 nueces o almendras, limón, aceite, sal.

#### *Preparación*

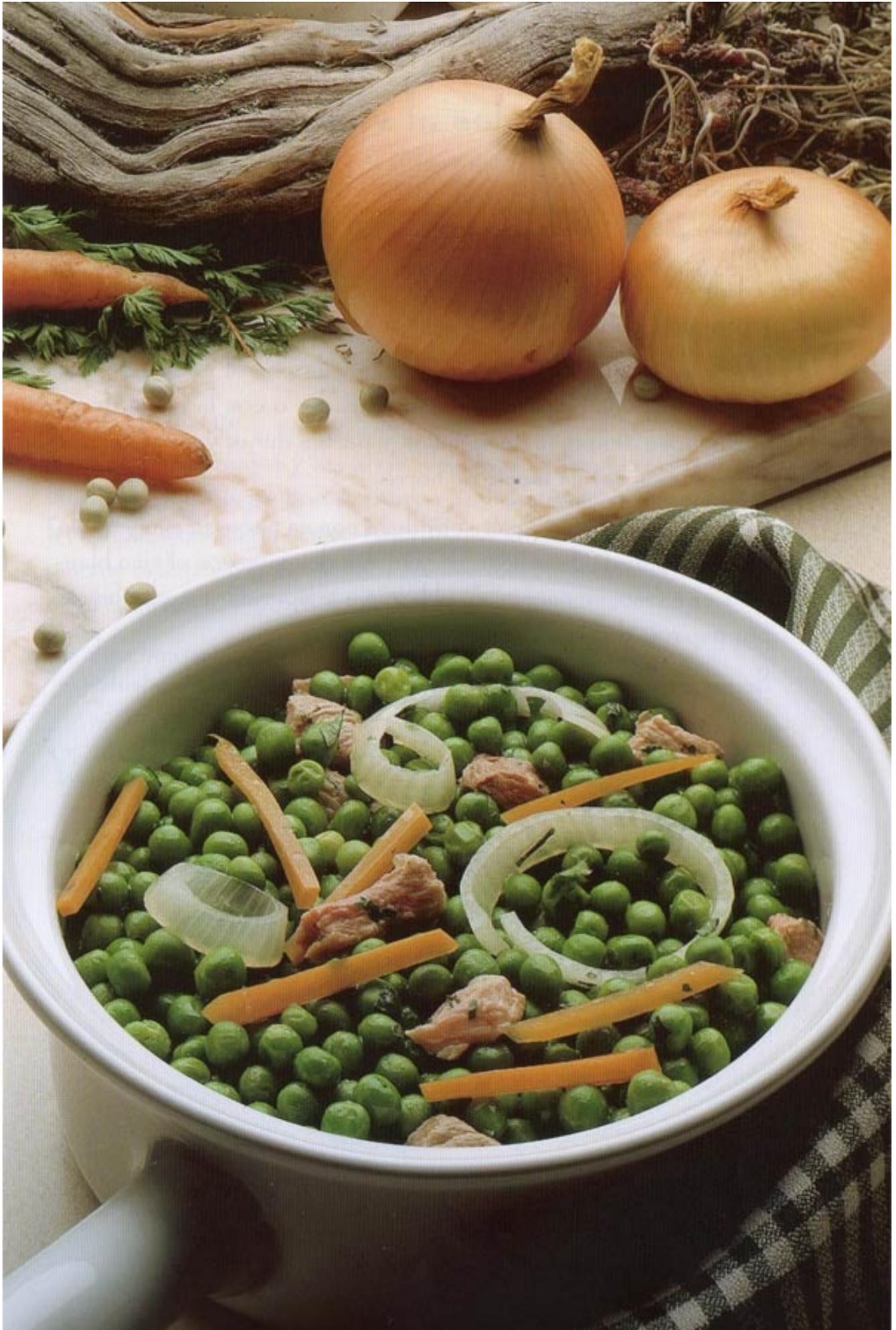
Se pelan las naranjas y los kiwis, y se lavan y limpian las fresas. Naranjas y kiwis se cortan transversalmente, mientras que las fresas se trocean en cuñas. Las rodajas se

dispondrán en el siguiente orden, naranjas, kiwis y fresas. Las nueces se colocarán en el centro.

Se aliña con aceite, sal y limón.

## *Yogur*





---

## *Menú 15*

---

### **ALMUERZO**

#### *Sopa de cebolla*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1 cebolla grande, pan, 1 cucharada de queso rallado,  
1 litro y medio de caldo, 1 diente de ajo,  
1 cucharada de harina, aceite, sal.

##### *Preparación*

En una cazuela con aceite se fríe la cebolla muy picada y se va pasando a fuego lento. Cuando esté lista, se añade la harina y se rehoga bien, después se agrega el caldo, se sazona con sal y ajo machacado y se deja cocer despacio durante unos 10 minutos. Se echa en una soperas que resista el calor del horno poniéndole sopas de pan muy finas y un poco tostadas. Se espolvorea con el queso rallado y se mete en el horno, encendiendo el gratinador para dorarla.

#### *Filetes a las finas hierbas*

##### *Ingredientes para 6 personas*

6 filetes un poco gruesos, vinagre, tomillo, estragón, laurel,  
perejil, orégano u otras hierbas finas, pimienta, aceite, sal.

##### *Preparación*

En una fuente honda, o cazuela de barro, se echa una tacita de aceite y media de vinagre con las hierbas aromáticas disponibles y un poco de pimienta. Los filetes se introducen en esta marinada durante tres horas. Pasado este tiempo, se sacan, se

escurren y se salan, friéndolos en una sartén —o parrilla, si se prefiere—, en caso de freírlos, la marinada se vierte en la misma sartén, se cuece unos minutos, se cuela y se vierte sobre los filetes una vez fritos, sirviéndolos a continuación. Pueden acompañarse con guisantes cocidos, tiras de pimiento o patatas fritas.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Ensalada de puerros*

#### *Ingredientes para 3 personas*

6 puerros, 3 patatas, 2 ó 3 dientes de ajo, vinagre, aceite, sal.

#### *Preparación*

Limpios los puerros —se les corta la mayor parte de lo verde—, se ponen a cocer enteros en agua hirviendo con sal y un chorro de aceite. Se añaden las patatas partidas en trozos grandes y se deja cocer todo media hora. Se escurren y se colocan en una fuente.

En una sartén aparte se fríen los ajos picados en lonchas y se vierten sobre patatas y puerros, completando el aliñado con un chorro de vinagre.

## *Fruta*



---

# Menú 16

---

## ALMUERZO

### *Coliflor con guarnición*

#### *Ingredientes para 6 personas*

1 coliflor mediana, 1 repollo pequeño, 1 lata de guisantes, 300 g de zanahorias, bechamel, sal.

#### *Preparación*

Se pelan los tallos de la coliflor sin deshacerla y se corla el tronco para dejarle buen soporte. Se cuece destapada, en abundante agua hirviendo y con la sal necesaria. Cuando los tallos estén tiernos, la coliflor se aparta del fuego con mucho cuidado para no deshacerla, y se coloca en el centro de una fuente redonda.

Se cubre con la bechamel, disponiendo alrededor las verduras y las zanahorias pisadas. Después de estar unos minutos al horno, se sirve.

También puede cubrirse la coliflor con mayonesa, incluso se sirve en ocasiones sin ninguna salsa, solamente aliñada con un poco de aceite y vinagre batido.

### *Besugo al horno*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1 besugo grande, 3 cucharadas de pan rallado, 1 limón, vino blanco, 2 cucharadas de cebolla picada, ajo, perejil, aceite, sal.

#### *Preparación*

El besugo, bien descamado, se lava y se seca con un paño. Se le hacen cuatro cortes

en el lomo, sazonándolo a continuación con ajo y perejil machacados en el mortero. En cada corte se pone una rodaja de limón y se rocía con el zumo del resto del limón. Después, se dispone el besugo en una besuguera y se deja reposar durante 20 minutos.

Transcurrido este tiempo, se sazona con sal y se coloca alrededor la cebolla picada muy menuda y un poco de vino blanco. En una sartén aparte se echa un chorro de aceite y se fríe un ajo; cuando esté dorado, se retira y se vierte el aceite hirviendo sobre el besugo, espolvoreándolo luego con pan rallado. Por último, se introduce la besuguera en el horno, a fuego moderado, durante media hora, regando varias veces el besugo con el jugo. Cuando ya esté listo, se pasa a una fuente y se sirve adornado con una rama de perejil en la boca.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Tortilla a la murciana*

#### *Ingredientes para 6 personas*

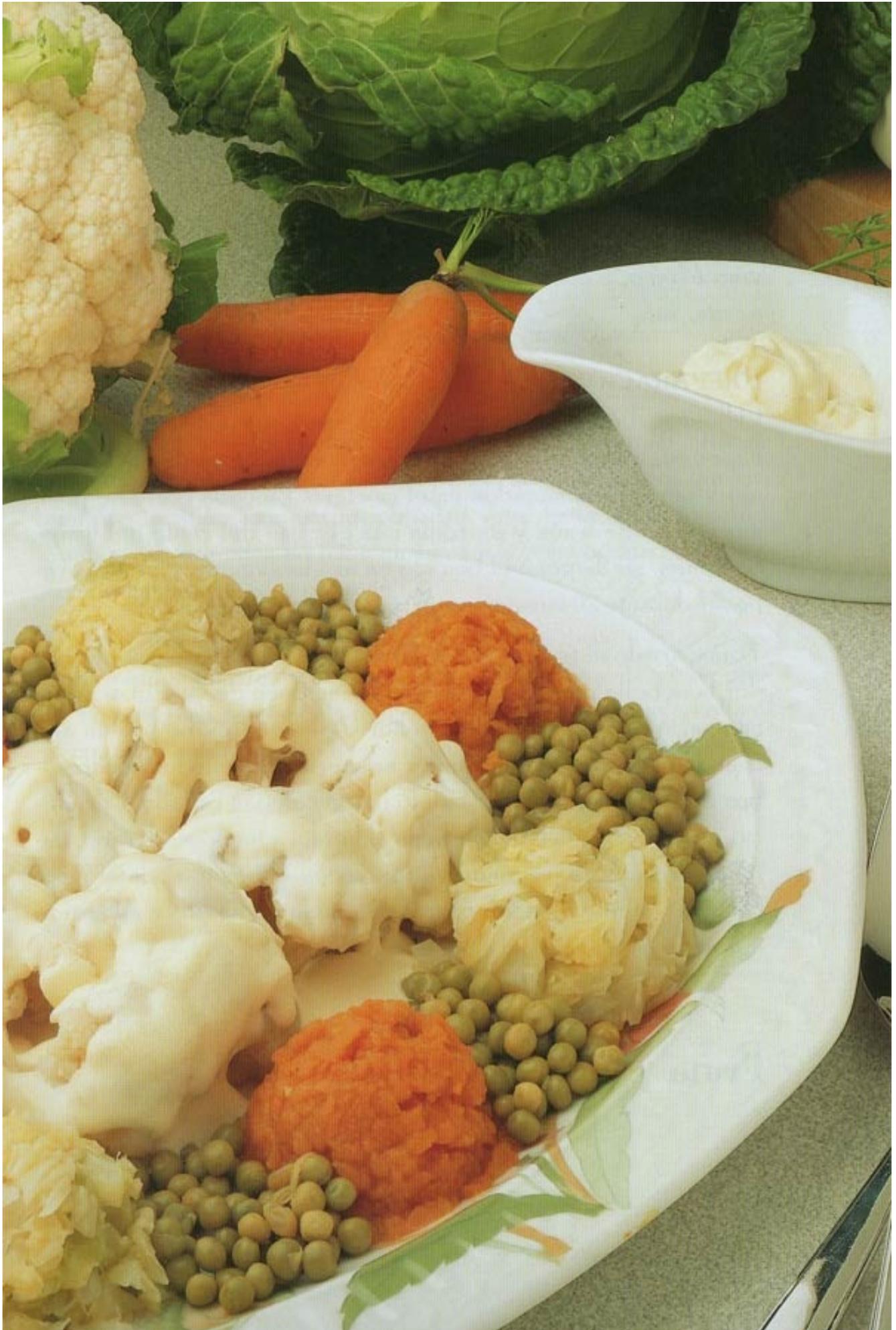
6 huevos, 1/2 kg de tomates, 3 pimientos, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se pelan los tomates y se cortan en rodajas. Los pimientos se asan en el horno para quitarles la piel y una vez asados, se limpian de semillas, se cortan en tiras y se unen a los tomates. Ambos ingredientes se fríen en una sartén con aceite caliente y se condimentan con un poco de sal.

Aparte, se batan los huevos en un recipiente grande y se les incorporan los tomates y los pimientos —ya fritos—. En este punto, se pone una sartén con aceite a calentar y se vierte en ella el preparado anterior para hacer la tortilla. Se dora por ambos lados y se sirve.

## *Fruta*





---

## *Menú 17*

---

### **ALMUERZO**

#### *Garbanzos en crema*

##### *Ingredientes para 4 personas*

100 g de garbanzos, 1 cucharada de vinagre,  
1/2 vaso de caldo de verduras, laurel,  
1 ramito de hierbas aromáticas, aceite, sal.

##### *Preparación*

Después de pasar 12 horas a remojo, los garbanzos se hierven, en la misma agua y con una hoja de laurel, durante unos 45 minutos.

Una vez tiernos, se pasan por un colador reservando el líquido de la cocción. Con cinco cucharadas de este líquido y el vinagre, los garbanzos se pasan por un pasapurés. La crema resultante se enriquece con el caldo de verduras hervido y las hierbas aromáticas finamente picadas.

Antes de servir se sazona de sal y se deja reposar al menos una hora.

#### *Peras en almíbar*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1 kg de peras, 1/2 kg de azúcar, 1 limón, canela en rama,  
clavos de olor.

##### *Preparación*

Las peras, que no han de estar demasiado maduras, se cortan por la mitad en sentido longitudinal, se pelan y se despojan de sus corazones, poniéndolas en un recipiente

cubiertas de agua.

A continuación, se les añade la mitad del azúcar y el zumo de limón y se cuecen hasta que estén tiernas.

En su punto, se sacan del recipiente con ayuda de una espumadera para que escurran el agua y se reservan. Al líquido de cocerlas se le agrega el resto del azúcar y un cuarto de litro de agua, poniéndolo a hervir hasta que espese un poco. Entonces, se vierte sobre las peras, que se tapan y se dejan macerar durante 24 horas.

Transcurrido este tiempo, se distribuyen —escurridas— en tarros de cristal a los que se incorpora un clavo de olor y un palito de canela. El almíbar de las peras se vuelve a hervir y se echa luego sobre la fruta hasta cubrirla por completo. Se dejan enfriar los tarros y ya fríos, se cierran herméticamente y se esterilizan.

Para esterilizarlos, se introducen en un recipiente cubiertos de agua fría y se ponen a calentar. Cuando hierva el agua, se reduce el fuego y se cuecen por espacio de media hora. Por último, se dejan enfriar dentro del agua y se mantienen en reposo al menos durante un mes antes de consumir las peras.

## **CENA**

### *Patatas con pescado*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1kg de patatas, trozos de cualquier pescado, 1/2 cebolla, 6 almendras tostadas, vino blanco, laurel, azafrán, harina, perejil, ajo, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se pelan y cortan las patatas en rodajas, se sazonan con ajo, se fríen y se van colocando en una cazuela. Los trozos de pescado se sazonan con sal y ajo, se retozan ligeramente en harina y se fríen, colocándolos encima de las patatas.

En el mismo aceite se hace una salsa con media cebolla picada fina y media hoja de laurel.

En un mortero se machacan las almendras tostadas con un diente de ajo y una rama de perejil, se deslíe todo con un chorro de vino blanco y se agrega a la salsa. Ésta se vierte sobre las patatas, que se rehogan y seguidamente se cubren de agua. Se sazonan con sal y azafrán y se dejan cocer muy lentamente hasta que estén en su

punto. Sin más, se sirven.

*Yogur*



---

## *Menú 18*

---

### **ALMUERZO**

#### *Ensalada de arroz*

##### *Ingredientes para 6 personas*

300 g de arroz, 1/4 kg de gambas, 2 tomates,  
1 cogollo de lechuga, 1 pimiento, vinagre, aceite, sal.

##### *Preparación*

Se prepara un arroz blanco. Las gambas se cuecen en agua hirviendo y sal durante cinco minutos. Después de cocidas se pelan, reservando algunas con piel para adornar el plato. Los tomates pelados, se fríen para hacer una salsa. El pimiento se asa en el horno, se pela, se limpia de semillas y se parte en tiras. La lechuga, bien lavada, se adereza con sal, aceite y vinagre. Una vez cocido el arroz, se moldea y se pone en una fuente, colocando las gambas encima. Bañado con la salsa de tomate, y adornado con las gambas sin pelar y los pimientos, se rodea la fuente con lechuga. Se sirve fría.

#### *Calamares a la parrilla*

##### *Ingredientes para 6 personas*

6 calamares medianos, 1 limón, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Los calamares se limpian y se cortan en dos trozos, sazonándolos luego con sal. Los brazos o tentáculos se aprovechan para servirlos fritos, mientras que el resto de los calamares, untados con una mezcla de aceite y zumo de limón, se colocan sobre una parrilla bien caliente y ligeramente untada con aceite. Se dejan dorar por ambos lados

y una vez en su punto, se sirven enteros o cortados en trocitos, espolvoreados con sal fina y perejil picado muy menudo.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Calabacines en puré*

#### *Ingredientes para 4 personas*

2 ó 3 calabacines, 2 huevos, 1 cebolla, 2 zanahorias,  
2 cucharadas de queso rallado, caldo, perejil, aceite, sal.

#### *Preparación*

La cebolla picada se pone a freír con aceite en una sartén, añadiendo después las zanahorias partidas y un poco de perejil. Se rehoga todo y se deja pasar echando a continuación los calabacines también picados, se continúa friendo y cuando el calabacín esté frito se agrega el caldo, que puede ser de cubitos o de carne. Se da un hervor y se pasa por un pasapurés. Se baten los huevos y se van poniendo poco a poco. Por último, se traslada a una sopera, donde se espolvorea con queso rallado.

## *Fruta*

---

## *Menú 19*

---

### **ALMUERZO**

#### *Langostinos alegres*

##### *Ingredientes para 4 personas*

3/4 kg de langostinos medianos,  
1 copa de vino blanco seco, 1/2 cucharada de salsa picante,  
harina, 4 cucharadas de tomate frito, 3 chalotas, mantequilla,  
estragón, laurel, perejil, sal.

##### *Preparación*

Los langostinos, una vez lavados, se pelan, reservando sus colas. En un cuenco con una taza de agua se ponen las cabezas y las cáscaras, y se cocinan en el horno microondas durante dos minutos al máximo de potencia. Transcurrido este tiempo, se cuele el caldo, conservando media taza.

En un recipiente con dos cucharadas de mantequilla se pican las chalotas y se fríen en el microondas, a la máxima potencia, durante cuatro minutos. Una vez en su punto, se añade una cucharada de harina, se remueve y se vierten poco a poco el caldo reservado y el vino blanco. Después, se agrega el tomate frito, la salsa picante, media hoja de laurel, estragón, perejil picado y sal al gusto. Se introduce de nuevo el recipiente en el microondas, conectado a igual potencia, por espacio de seis minutos y a continuación, se incorporan los langostinos. Se cubre con papel adhesivo y se cocina todo cuatro minutos más.

Para servirlos, los langostinos se presentan en una fuente con la salsa.

#### *Pastel de arroz*

##### *Ingredientes para 4 ó 5 personas*

400 g de arroz, 300 g de guisantes desgranados,  
200 g de jamón, 1 cucharada de harina, 1/4 litro de leche,  
1 cucharada de mantequilla, 1 cebolla, pimienta, aceite, sal.

## *Preparación*

En una cazuda con aceite se fríe la cebolla picada, añadiendo a continuación los guisantes —de los que una pequeña cantidad se reservará para adornar el pastel—. Si los guisantes son frescos se cubren con un litro de agua que hervirá por espacio de 15 minutos. Agregando el arroz, sal y pimienta blanca, se dejará al fuego otros 20 minutos.

Con mantequilla, harina y leche, se prepara una bechamel clarita. El jamón se parte en trocitos y se pasa por la sartén.

Del arroz ya cocido se coloca la mitad en un molde, poniendo encima jamón y después el resto del arroz. Se prensa un poco y se desmolda sobre una fuente o un plato redondo. Puede adornarse con guisantes y jamón. Por último, se bañará con la bechamel o con salsa mayonesa.

## *Fruta*

## **CENA**

## *Tomates deliciosos*

### *Ingredientes para 6 personas*

12 tomates medianos y maduros —que no estén blandos—,  
1 lata pequeña de atún en aceite, 1 lata de anchoas,  
3 huevos cocidos, 12 aceitunas de hueso, perejil, vinagre.

## *Preparación*

Con un cuchillo de buen corte se separa un disco de la parte superior de los tomates, permitiendo que una cuchara de molde los vacíe, dejándolos limpios y bien enteros. La parte más ancha de cada huevo se corta en una rodaja gruesa. El resto de los huevos, el atún y las anchoas se colocan en un plato y se aplastan con un tenedor, a

esta mezcla se agrega vinagre y con ella se rellenan los tomates.  
Terminado el relleno, se tapan con los discos de huevo duro y se esparce por toda la superficie el perejil picado mezclado con trozos pequeñísimos de aceituna picada.

## *Fruta*



---

## *Menú 20*

---

### *ALMUERZO*

#### *Champiñones belmontina*

##### *Ingredientes para 3 ó 4 personas*

3/4 kg de champiñones, 2 tomates medianos maduros, 2 zanahorias medianas, 1 vaso grande de vino blanco, 1/2 limón, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, pimienta molida, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

En una sartén con aceite se fríe la cebolla picada menuda, las zanahorias cortadas en cuadrados pequeños y los dientes de ajo enteros. Cuando estén dorados estos ingredientes, se añade el vino blanco, unas ramitas de perejil, el laurel y un poco de pimienta y sal. Se rehoga todo junto por espacio de unos 10 minutos y después, se agregan los champiñones limpios —si son pequeños se dejan enteros y si son grandes se trocean previamente—. Por último, se incorporan los tomates pelados y en trozos. Se deja cocer todo destapado durante unos 15 minutos y se pasa luego a una fuente, retirando los ajos, el perejil y el laurel. Los champiñones se aliñan con un chorro de aceite crudo y se espolvorean con perejil picado. Se sirven fríos.

#### *Zancas de pollo al romero*

##### *Ingredientes para 4 personas*

4 zancas de pollo, 1 limón, 4 dientes de ajo, unas ramitas de romero, pimienta, aceite, sal.

##### *Preparación*

Los dientes de ajo se golpean un poco y se ponen en un cuenco con un vaso pequeño de aceite, un poco de sal, otro poco de pimienta y el romero, removiendo para lograr una buena mezcla.

A continuación, se introducen en este adobo las zancas de pollo, y se dejan macerando durante cuatro horas a temperatura ambiente; una vez cada hora se removerán, dándoles vuelta para que tomen el sabor del preparado.

Transcurrido este tiempo, se saca el pollo, se escurre y se dora en una sartén con un poco de aceite; cuando esté dorado se pasa a una cazuela. Se vierten sobre la carne el adobo y el zumo del limón y se cuece todo durante 40 minutos o el tiempo preciso para que el pollo esté tierno. En este punto, se sirve caliente.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Ensalada de rabanitos*

#### *Ingredientes para 2 ó 3 personas*

1 manojo pequeño de rabanitos, 1 manzana, 1 pera,  
1 yogurt natural, 2 cucharadas de ketchup,  
hojas de hierbabuena, pimienta, sal.

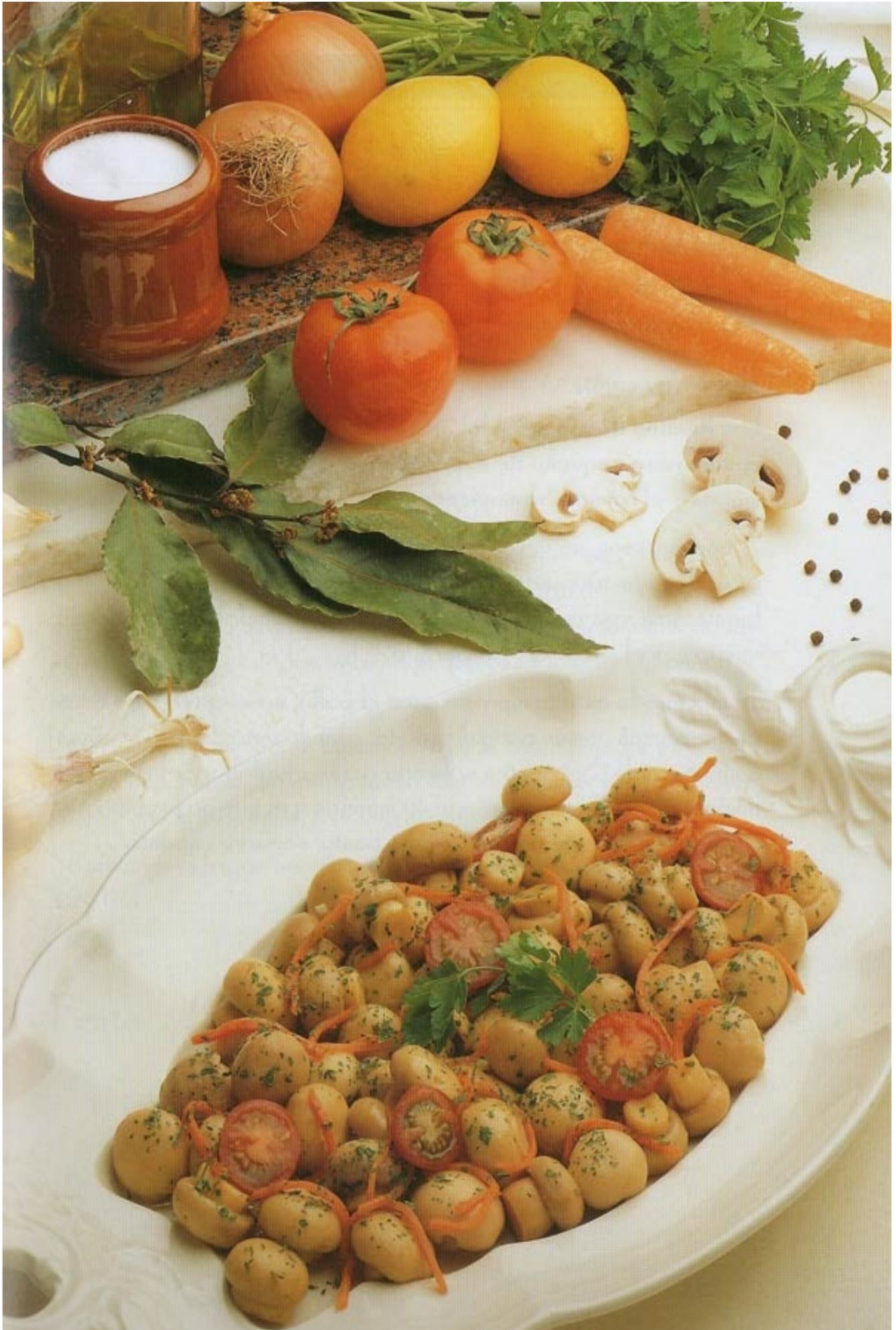
#### *Preparación*

Los rabanitos se lavan, se cortan en rodajas muy finas y se echan en una fuente o ensaladera no muy grande. A continuación, se añade la manzana y la pera peladas y en lonchas de tamaño parecido al de los rabanitos sazonándolo todo con sal y pimienta.

Aparte, en un cuenco se baten con ayuda de un tenedor el yogurt el ketchup y unas hojas de hierbabuena picadas hasta obtener una mezcla homogénea y se vierte esta salsa en la ensaladera.

Se mete en el frigorífico durante un tiempo y se sirve la ensalada muy fría.

## *Fruta*



---

# Menú 21

---

## ALMUERZO

### *Sopa de verduras frescas*

#### *Ingredientes para 5 ó 6 personas*

3 zanahorias, 2 ajos puerros, 1 patata, 1/2 cebolla, coliflor, 1 puñado de guisantes desgranados, 2 hojas de repollo, 2 ó 3 dientes de ajo, pimentón, perejil, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se pone un puchero al fuego con agua. Cuando hierva se añaden todas las verduras picadas finas, se sazona de sal y se deja cocer hasta que estén tiernas, entonces se agrega la patata cortada en cuadrados pequeños y un sofrito hecho con ajo y un poco de pimentón, dejándolo cocer nuevamente hasta que la patata quede muy tierna. Esta sopa tiene que estar caldosa, por tanto, se le puede agregar poco de agua hirviendo. Se sirve caliente en una sopera.

### *Dorada a las finas hierbas*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1 dorada de un 1-1/4 kg, 1/2 limón, 1/2 vaso grande de vino de Jerez seco, hierbas aromáticas, pimienta, aceite de oliva, sal.

#### *Preparación*

Se comienza mezclando medio vaso grande de aceite, el vino de Jerez, el zumo del medio limón y un poco de pimienta y sal, dejándolo reposar varias horas.

A continuación, se limpia la dorada, se descama y se unta por dentro y por fuera con parte del preparado anterior colocándola en una fuente refractaria previamente engrasada con un poco de aceite. El pescado se espolvorea también con hierbas al gusto y se introduce en el horno —precalentado— a temperatura alta por espacio de unos 25 minutos, regándolo varias veces con el resto de la marinada.

Cuando el pescado esté en su punto, se retira del horno y se sirve caliente.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Tortilla de queso*

#### *Ingredientes para 1 personas*

2 huevos, 100 g de queso rallado,  
4 cucharadas de mayonesa, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se separan las claras de las yemas de los huevos, batiendo las claras a punto de nieve hasta que estén sólidas. En otro recipiente, se mezclan las yemas con la mayonesa y se diluyen en un chorrito de agua. A continuación, se incorporan las claras batidas, se sazona con sal y se revuelve hasta que esté todo bien unido.

En una fuente redonda, no muy grande, se pone un chorro de aceite y se introduce en el horno microondas, al máximo de potencia, durante unos dos minutos, hasta que el aceite esté caliente. Se reparte el aceite en la fuente para que cubra bien el fondo y los laterales. Se vierte el preparado de huevos y se mete en el microondas por espacio de ocho minutos, ésta vez a la mitad de potencia. Si el aparato no dispone de plato giratorio habrá que dar vuelta a la fuente a la mitad de la cocción.

Una vez esté la tortilla ligeramente cuajada, se espolvorea sobre ella el queso y se dobla por la mitad. Se cocina de nuevo en el microondas, por espacio de un minuto, a mitad de potencia, hasta que el queso esté ligeramente fundido, y en ese punto se sirve. Puede acompañarse con una ensalada.

*Fruta*





---

## *Menú 22*

---

### **ALMUERZO**

#### *Espárragos al natural*

##### *Ingredientes*

Espárragos, salsa mayonesa o vinagreta.

##### *Preparación*

Los espárragos se atan en manojos, con las cabezas en la misma dirección y cortándolos por el otro extremo para dejarlos con una longitud igual. Se echan en agua hirviendo con sal, se tapa la olla y se aumenta la potencia del fuego para que el hervor rompa de nuevo. Estarán en su punto cuando puedan ser atravesados fácilmente con un alfiler. Entonces se escurren y se colocan en una fuente, todos en la misma dirección.

Se sirven con salsa vinagreta o mayonesa.



#### *Conejo con pimientos*

## *Ingredientes para 4 ó 5 personas*

1 conejo, 2 pimientos, harina, caldo, 4 dientes de ajo, perejil, pimienta negra, aceite, sal.

## *Preparación*

El conejo, vacío y limpio, se corta en trozos, se sazona con sal y se reboza en harina. Luego, se fríe en una sartén con aceite hasta dorarlo y se pasa a una cazuela.

A continuación, en otro aceite, o en el mismo colado —si no tiene muchos restos de harina—, se fríen a fuego lento los pimientos cortados en tiras.

En un mortero se machacan los ajos con una rama de perejil y se añade esta mezcla a los pimientos junto con un tazón de caldo. Esta salsa se sazona con sal y pimienta negra y se vierte sobre el conejo, cocinándolo todo hasta que la carne esté tierna.

Ya en su punto, se pasa el guiso a una fuente y se sirve caliente. Puede acompañarse, si se desea, con guisantes o patatas fritas.

## *Fruta*

## **CENA**

## *Cebolla en crema al estilo andaluz*

### *Ingredientes para 4 personas*

2 cebollas grandes, 2 pimientos dulces, 250 g de tomates, 2 litros de caldo, tomillo, apio, azúcar, mantequilla, harina, pimienta, sal.

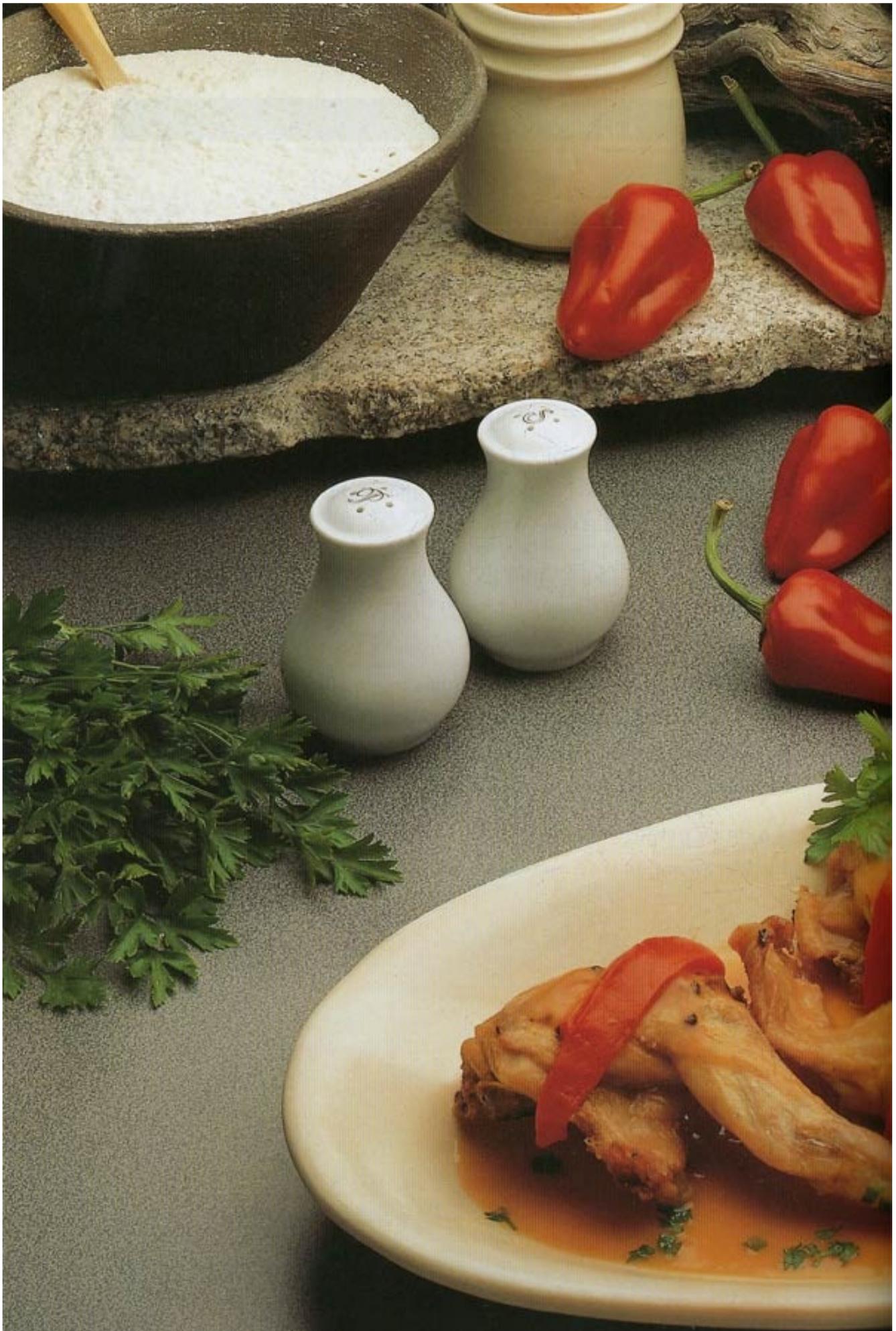
### *Preparación*

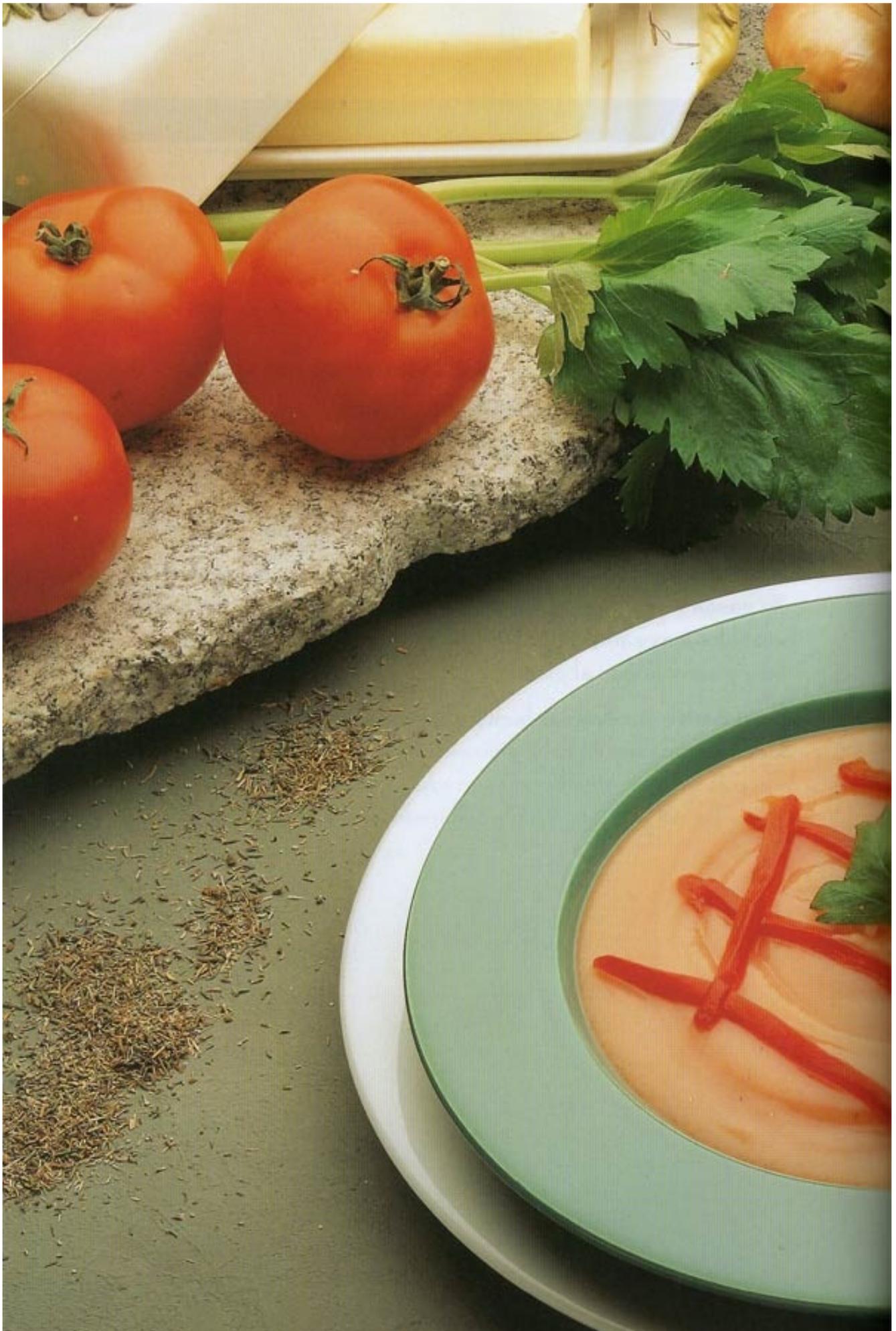
Se pelan y se pican las cebollas y los tomates. Junto con el tomillo, una rama de apio, un poco de azúcar y sal, se ponen en una cazuela, se agrega el caldo y se cuece todo por espacio de dos horas a fuego lento.

Mientras tanto, en una sartén se rehoga la harina y la mantequilla. Transcurrido el tiempo de cocción, el contenido de la cazuela se pasa por un pasapurés. La crema

resultante se mezcla con el rehogado de harina y mantequilla, y se sirve con los pimientos asados y cortados en tiras.

## *Fruta*





---

## *Menú 23*

---

### ***ALMUERZO***

#### *Ensalada de garbanzos*

##### *Ingredientes para 3 ó 4 personas*

200 g de garbanzos cocidos, 1 ó 2 tomates,  
2 pimientos rojos asados, 2 cucharadas de mostaza, aceite, sal.

##### *Preparación*

Los garbanzos —que pueden ser en conserva— se escurren y se pasan a una fuente a la que se añaden los tomates, lavados y cortados en cuadraditos, los pimientos picados en tiras, la mostaza y sal y aceite al gusto.

Se revuelve, se mezclan bien los ingredientes y se sirve la ensalada fría.

#### *Truchas con hinojo*

##### *Ingredientes para 6 personas*

6 truchas de ración, 4 bulbos de hinojo, 2 limones,  
eneldo fresco, pimienta en grano, aceite de oliva, sal.

##### *Preparación*

Las truchas, limpias y cortadas en filetes, se sazonan ligeramente con sal y se reservan. Los bulbos de hinojo se lavan, retirándoles los hilos que tienen a lo largo de sus hojas, y se cortan a continuación en rodajas finas, que se cuecen al vapor durante 25 minutos.

En una fuente de horno untada con aceite se coloca una capa de filetes de trucha, otra de hinojo y así sucesivamente hasta finalizar con una última capa de trucha —en

ningún momento deben quedar las capas cubiertas totalmente unas por otras—. Se rocía todo con un buen chorro de aceite de oliva, el zumo de un limón, unos granos de pimienta y sal.

Con el horno precalentado a temperatura moderada, se introduce la fuente por espacio de 10 minutos. Transcurrido este tiempo, se saca la fuente del horno y se sirven las truchas adornadas con unas ramitas de eneldo y con el otro limón cortado en rodajas.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Berenjenas al horno*

#### *Ingredientes para 5 ó 6 personas*

1 kg de berenjenas, 2 dientes de ajo, pan molido, perejil, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se escogen las berenjenas pequeñas y tiernas, se pelan y se cortan por la mitad. Se ponen en agua y sal durante media hora. Pasado ese tiempo se escurren y se secan con un paño.

Después de rehogarlas en una sartén con aceite, se pasan a una fuente, donde se espolvorean con pan molido mezclado con perejil y ajo picado. Se rocían con el mismo aceite empleado para rehogarlas y se meten al horno hasta que doren.

## *Yogur*



---

## *Menú 24*

---

### **ALMUERZO**

#### *Arroz blanco con verduras*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1/2 kg de arroz, 1/4 kg de zanahorias, 1/4 kg de coliflor, 1/4 kg de guisantes, 1/2 kg de repollo blanco, 6 alcachofas, 1 kg de tomates, 2 huevos, 1 diente de ajo, 1/2 hoja de laurel, aceite, sal.

##### *Preparación*

Se prepara un arroz blanco. Se pican todas las verduras muy menudas y se cuecen destapadas en agua hirviendo con sal, una vez cocidas se ponen en el escurridor se pasan por agua fría y se reservan. Los guisantes se ponen a cocer junto con las demás verduras si son naturales; si son de lata se reservan escurridos.

Con el tomate se prepara una salsa, que se pasará por el pasador cuando esté bien espesa. En una sartén grande se rehogan en aceite caliente las verduras bien escurridas. Se agregan dos huevos batidos y se remueve todo muy bien.

En un molde redondo engrasado con aceite frito se coloca una capa de arroz aplastada con la espumadera, a continuación las verduras, y se termina con una tercera capa de arroz. Se alisa bien con la espumadera y se prensa. Despegados los bordes del molde con un cuchillo, se vuelca en una fuente redonda.

Las alcachofas, después de limpias, cocidas y rehogadas en un poco de aceite, se colocan sobre el arroz, una en el centro y las demás alrededor. El arroz también se rodea con salsa de tomate, sirviendo el resto en salsa.

#### *Sepias en brocheta*

##### *Ingredientes para 4 personas*

16 sepias pequeñas, 2 cucharadas de tomate natural triturado,  
4 dientes de ajo, perejil, pimienta, aceite, sal.

## *Preparación*

La bandeja doradora del horno microondas se precalienta durante siete minutos al máximo de potencia, siguiendo las instrucciones del fabricante. Las sepias o jibias, limpias y lavadas en abundante agua fría, se ensartan en las brochetas de cuatro en cuatro. Una vez dispuestas en los pinchos, se sazonan con sal y pimienta, rociándolas después con unas gotas de aceite y el tomate frito. Por último, se espolvorean con los ajos machacados y unas ramas de perejil picado.

Sin extraer la bandeja doradora del microondas, se colocan en ella las brochetas y se cocinan por espacio de cuatro minutos a la máxima potencia. A media cocción, se les da la vuelta.

Cuando estén en su punto, se sirven de inmediato.

## *Fruta*

# **CENA**

## *Huevos costa verde*

### *Ingredientes para 6 personas*

6 huevos cocidos, 1/2 kg de judías verdes,  
1 lata grande de guisantes o el equivalente de guisantes frescos,  
50 g de jamón York, 100 g de carne picada,  
1/4 kg de zanahorias, 3 dientes de ajo, perejil, aceite, sal.

## *Preparación*

Para comenzar los guisantes se pasan por el pasapurés. Si son frescos, se cuecen en agua salada hirviendo durante unos 15 minutos y una vez cocidos y fríos, se trituran con el pasador.

Al puré se le agrega un sofrito hecho con dos dientes de ajo y aceite, un chorro de agua y un pellizco de sal, dejándolo cocer por espacio de unos minutos hasta que

quede espeso.

En una sartén con un poco de aceite se rehoga la carne, previamente sazonada con ajo, perejil y sal. Se le añade el jamón picado y se reserva al calor.

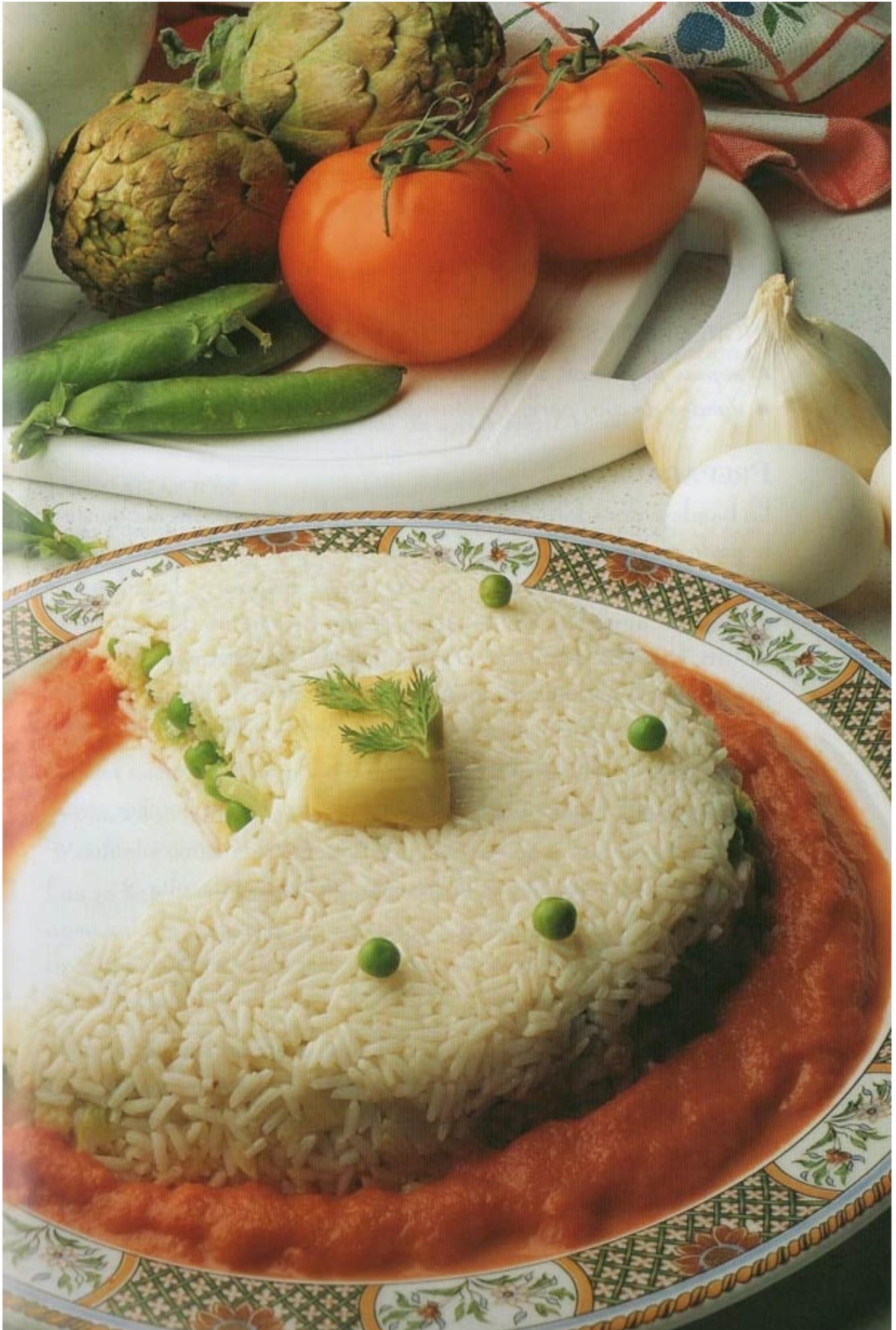
Las judías verdes se cortan en trozos pequeños y se cuecen en agua salada junto con las zanahorias peladas y cortadas en cuadraditos. Una vez esté todo cocido, se escurre y se rehoga en un poco de aceite.

Aparte, en una fuente se echa el puré de guisantes. Los huevos se cortan a la mitad longitudinalmente y se les quitan las yemas, mezclándolas con el picadillo de carne. Con este preparado se rellenan los huecos de las claras y se colocan boca abajo sobre el puré.

La fuente se adorna con las judías verdes y las zanahorias. Si sobrase carne después de rellenar los huevos, se distribuirá también sobre el puré de guisantes.

## *Fruta*





---

## Menú 25

---

### ALMUERZO

#### *Fideos a las finas hierbas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1/2 kg de fideos, 2 dientes de ajo, 75g de menta fresca, 75g de albahaca, 50 g de romero, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Los fideos se cuecen en abundante agua hirviendo con un poco de sal durante 10 minutos, y después se escurren.

Mientras, se ponen en una sartén con aceite los ajos cortados en láminas muy delgadas. Cuando comiencen a dorar se añaden las hierbas picadas muy menudas — menta, albahaca, romero y un poco de perejil— dejándolo todo a fuego lento por espacio de unos minutos.

Una vez escurrida la pasta, se dispone en una fuente amplia, donde se le incorporan las finas hierbas, removiendo para que mezclen bien.

Se sirve rápidamente antes de que los fideos enfríen.

#### *Filetes de lenguado dorados*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 kg de filetes de lenguado, leche, harina, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Los lenguados, bien limpios, se dejan remojar en leche aproximadamente durante 10 minutos. A continuación, se sazonan con sal y se rebozan en harina, friéndolos en

abundante aceite caliente hasta que estén dorados. En este punto, se sirven calientes adornados con perejil frito.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Brécol al natural*

#### *Ingredientes para 2 ó 3 personas*

1 brécol, zumo de limón, sal.

#### *Preparación*

Se colocará el brécol, en arbolitos, en una fuente ancha con muy poca cantidad de agua. Cubierta con plástico adherente, se mete al microondas durante 12 minutos al máximo de potencia, fuera del horno, se destapa, se añade sal y limón al gusto, y se sirve.

## *Yogur*



---

## *Menú 26*

---

### **ALMUERZO**

#### *Centollo con huevos cocidos*

##### *Ingredientes para 4 personas*

2 centollos, 4 huevos cocidos, salsa vinagreta, zanahoria, cebolla, ajo, perejil, laurel, sal.

##### *Preparación*

Los centollos, cocidos del modo que se ha explicado en su introducción, se sacan del agua y se ponen a escurrir. Después, se extrae toda la carne que contengan los caparazones y las patas, cuidando de no perder nada del jugo que sueltan.

A continuación, se pica la carne y se añaden los huevos cocidos, también picados, y salsa vinagreta. Se mezclan bien todos los ingredientes, rellenando con ellos los caparazones. Una vez repartido el preparado en cada caparazón, se sirven.

#### *Setas con aguacate*

##### *Ingredientes para 4 personas*

400 g de setas, 4 aguacates maduros,  
75 g de mantequilla, 200 g de nueces picadas,  
1 tazón de salsa rosa, sal.

##### *Preparación*

Las setas, una vez limpias y troceadas, se rehogan en una sartén con la mantequilla. Cuando estén tiernas, se retiran del fuego y se dejan enfriar. En un recipiente aparte se ponen la salsa rosa, las nueces picadas y las setas, se mezcla todo bien y se sazona de

sal.

Los aguacates se pelan, se cortan al medio y se les quita el hueso, rellenando los huecos con el preparado anterior. Han de servirse de inmediato para que el aguacate no adquiera un color oscuro.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Ensalada de cebolla o bonito*

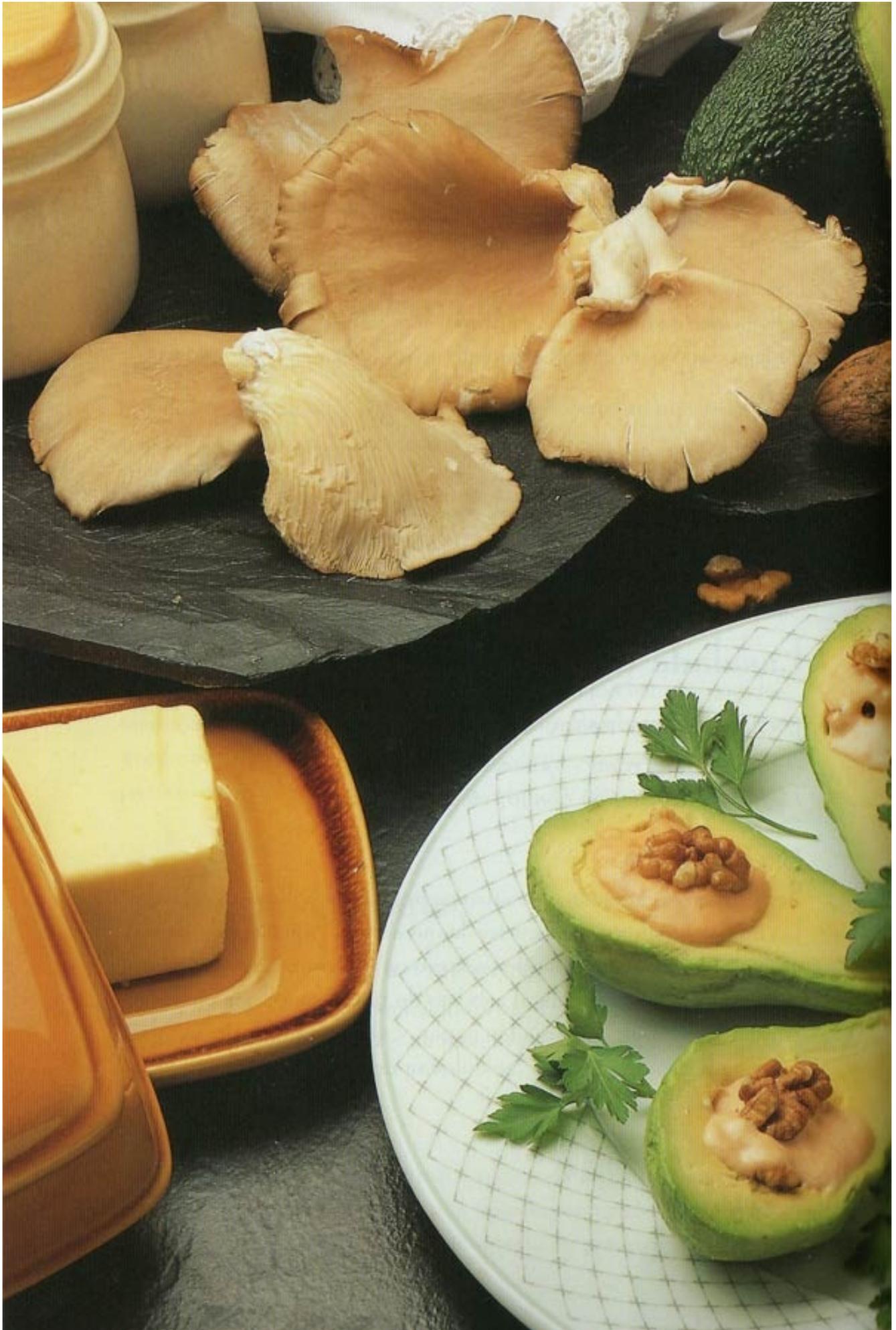
#### *Ingredientes para 4 personas*

4 ó 5 cebollas rojas —pueden ser blancas—,  
1 lata de ventrisca de bonito, vinagre, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se limpian y se cortan en cuatro partes las cebollas, colocándolas en una fuente con los cortes hacia arriba. Con un poco de sal y un chorro de aceite, pueden asarse en el horno microondas durante unos 12 ó 13 minutos al máximo de potencia, o bien en horno normal. Ya fría, se separan las capas y se extienden, aliñándolas con un chorro de vinagre. Se colocan encima los trozos de ventrisca y se sirve.

## *Fruta*



---

## *Menú 27*

---

### **ALMUERZO**

#### *Macarrones al romero*

##### *Ingredientes para 5 ó 6 personas*

1/2 kg de macarrones, 150 de aceitunas verdes,  
1 lata de atún en aceite, 1 tazón de salsa de tomate,  
100 g de queso parmesano rallado,  
1 cucharada de mantequilla, 1 cebolla, 1 diente de ajo,  
romero, aceite, sal.

##### *Preparación*

Los macarrones se cuecen durante 10 minutos en una olla con abundante agua salada hirviendo. Una vez cocidos, se escurren con un colador grande.

Mientras cuece la pasta, se pica el ajo, la cebolla y unas ramitas de romero, rehogándolo todo en una sartén con aceite. Cuando hayan dorado, se añaden las aceitunas cortadas, el atún desmenuzado y la salsa de tomate. Se dejará cocer todo por espacio de unos minutos hasta que espese.

Aparte, se unta una fuente refractaria con mantequilla y se van colocando en ella capas alternativas, primero de macarrones, luego de salsa y queso rallado espolvoreado por encima, y así sucesivamente hasta terminar con una de la salsa y queso.

Se gratina en el horno unos minutos y se sirve.

#### *Naranjas merengadas*

##### *Ingredientes para 6 personas*

6 naranjas, 3 huevos, 200 g de azúcar.

## *Preparación*

Las naranjas, lavadas y secas, se despojan de una porción de la parte superior para poder rellenarlas luego, haciendo un corte en forma de pico con la punta de un cuchillo bien afilado. Procurando no estropearlas se exprimen lo máximo posible, reservando el zumo y terminando de vaciarlas con una cucharilla.

Se separan las claras y las yemas. Éstas últimas se baten en un cazo con seis cucharadas de azúcar añadiéndoles después un vasito del zumo de naranjas reservado y colado. Cuando la mezcla esté bien unida se calienta al baño María, removiendo sin cesar hasta que espese.

Ya en su punto, se coloca el cazo también al baño María pero esta vez con agua fría, revolviendo de vez en cuando. Con dos claras y el resto del azúcar se prepara un merengue, la mitad del cual, mezclada con la crema anterior se utiliza para rellenar las naranjas.

El resto del merengue, colocado en la manga pastelera, se utiliza para adornar las naranjas. Tras gratinarlas unos minutos en el horno, pueden servirse, si se desea, espolvoreadas de canela en polvo.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Ensalada de melocotón*

#### *Ingredientes para 5 ó 6 personas*

2 melocotones, 100 g de jamón, 1 pimiento asado, 1 lata de anchoas, 3 huevos, pollo o pichón, aceitunas, aceite, vinagre, sal.

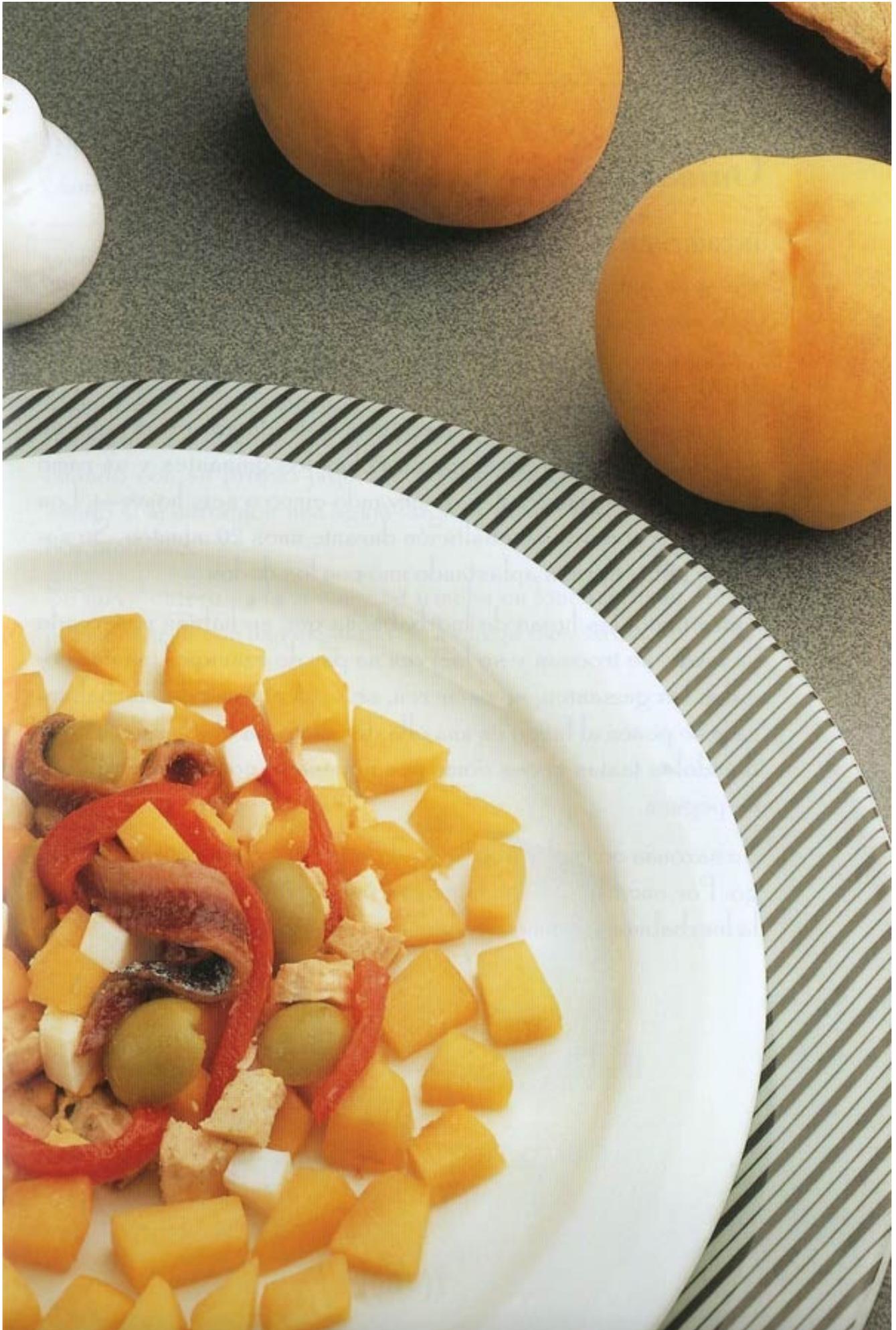
#### *Preparación*

El pollo o pichón, después de asado y frío, se corta en trozos pequeños. El pimiento, una vez asado, se pela y se parte en tiras. Los huevos se cuecen y se pican, el melocotón, pelado, se remoja en agua y sal durante unas horas.

Todo ello se mezcla con las anchoas y las aceitunas. Por encima se esparce jamón

troceado muy menudo —aunque también se puede prescindir de él.  
Se aliña con aceite y vinagre y se sirve muy fría.

## *Yogur*



---

## *Menú 28*

---

### **ALMUERZO**

#### *Guisantes con hierbabuena*

##### *Ingredientes para 4 personas*

600 g de guisantes desgranados, 3 ramitas de hierbabuena, 100 g de margarina vegetal, azúcar, sal.

##### *Preparación*

Se pone al fuego una cazuela con dos litros de agua y un poco de sal. Cuando llegue el hervor se echan los guisantes y un ramo hecho con hierbabuena —reservando cinco o seis hojas—. Los guisantes cocerán en ebullición durante unos 20 minutos. Se sabrá si están tiernos aplastando uno con los dedos.

Entre tanto, las hojas de hierbabuena que se habían reservado se lavan, se trocean y se hierven un par de minutos. Una vez cocidos los guisantes, se escurren, se saca el ramo de hierbabuena y se ponen al fuego en una olla distinta para que sequen, sacudiéndolos tantas veces como sea necesario con el fin de que no se peguen.

Se sazonan con sal y azúcar y al poco tiempo, se retiran del fuego. Por encima se echa la margarina derretida y se espolvorea la hierbabuena desmenuzada. Sin más, se sirven.

#### *Jamón asado*

##### *Ingredientes*

Jamón fresco pequeño muy poco curado —se calcularán unos 100 g por persona—, vino blanco.

## *Preparación*

El jamón —que no ha de estar muy salado— se rocía con vino blanco de calidad superior y se pone a asar en el horno, a temperatura suave, hasta que esté en su punto, rociándolo de vez en cuando con su propio jugo. Se comprobará que el jamón está asado si al introducir una aguja larga en la carne se puede clavar con facilidad.

Se sirve entero en la mesa y se trincha en lonchas finas. Puede acompañarse con una ensalada de lechuga o escarola.

## *Fruta*



## **CENA**

### *Calabacines con tomate*

#### *Ingredientes para 4 personas*

4 calabacines, 1 cebolla, 2 cucharadas de queso rallado,  
1/2 kg de tomates, 2 dientes de ajo, harina, perejil,  
pimienta, aceite, sal.

#### *Preparación*

Los calabacines, pelados y partidos en rodajas, se rehogan en harina y se fríen en una sartén con aceite. Una vez fritos, se van colocando en una fuente de horno.

En la misma sartén, quitando algo de aceite, se fríe la cebolla picada y los ajos

también picados. Después se añaden los tomates pelados y troceados, el perejil picado, sal y pimienta. Freirá todo junto hasta que quede bien pasado. Esta salsa, pasada por un pasapurés fino, se echa sobre los calabacines. Espolvoreados con queso rallado, se meten al horno —con calor moderado— unos 10 ó 15 minutos. Se servirán en la misma fuente.

## *Fruta*

---

## *Menú 29*

---

### **ALMUERZO**

#### *Alcachofas a la brasa*

#### *Ingredientes para 4 personas*

6 alcachofas grandes, vinagre, aceite, sal.

#### *Preparación*

Las alcachofas se golpean contra una superficie dura para abrirles el cogollo, y se les agrega sal, aceite y vinagre. Colocadas sobre las brasas de un buen fuego, se tostarán por ambos lados.

Se les quitan todas las hojas que tengan quemadas, aprovechando sólo el corazón. Es una manera sencilla de preparar las alcachofas, consiguiendo que queden muy sabrosas.



#### *Salmón a la parrilla*

## *Ingredientes para 4 personas*

1,5 kg de salmón, 1 cebolla, perejil, aceite, sal.

## *Preparación*

El salmón, cortado en rodajas de uno o dos centímetros de grosor lavado en agua fresca y seco, se sazona de sal por los dos lados. Aparte, en un plato se mezclan siete cucharadas de aceite, la cebolla y el perejil —todo ello picado muy menudo—. Las rodajas de salmón se rebozan con este preparado y se dejan en reposo por espacio de una hora, dándoles vuelta de vez en cuando para que tomen bien el adobo.

Transcurrido este tiempo, se calienta la parrilla y después de untarla con aceite, se colocan los trozos de salmón sobre ella. El salmón se asa durante cinco minutos por cada lado. Una vez en su punto, se pasa a una fuente y se sirve muy caliente. Puede acompañarse con rodajas de limón.

## *Fruta*

## **CENA**

## *Soufflé de brécol*

## *Ingredientes para 4 personas*

600 g de brécol, 3 huevos, crema de leche, harina de maíz, queso parmesano rallado, mantequilla, sal.

## *Preparación*

Los brécoles se limpian, se deshacen en ramitos, se trocean y se cuecen en agua hirviendo con sal durante unos 10 minutos. Una vez cocidos, se pasan por el pasapurés, agregando un poco del líquido de su cocción. El puré resultante se une a una mezcla hecha con la crema de leche y la harina de maíz. Se removerá bien y se le darán dos hervores.

Las yemas, separadas de las claras, se sazonan con sal y se agregan al preparado anterior. Las claras se baten a punto de nieve y se incorporan al puré de brécol,

removiendo con cuidado y añadiendo al mismo tiempo el queso rallado. Todo ello se vierte sobre un molde untado con mantequilla, llenando como máximo los dos tercios de su capacidad. El molde se introduce en el horno, precalentado a 200 grados, y se deja cocer 40 minutos. Se sirve inmediatamente.

## *Fruta*



---

## *Menú 30*

---

### *ALMUERZO*

#### *Endibias al Roquefort*

##### *Ingredientes para 4 personas*

500 g de endibias, 200 g de queso Roquefort,  
1/2 litro de leche, 3 cucharadas de yogur natural.

##### *Preparación*

Las endibias se ponen a remojo en agua fría y se limpian con cuidado, deshojándolas sin que se rompan. Se introducen en el frigorífico durante una hora para que enfríen. En una sartén puesta al fuego se prepara una crema mezclando el queso con la leche. Sin dejar de revolver se agregan tres cucharadas de yogur se sigue removiendo y se deja enfriar.

Las endibias se sirven en una fuente y la salsa se presenta en un cuenco aparte.

#### *Pollo a la naranja*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 pollo, 1 kg de naranjas, 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo,  
perejil, tomillo, pimienta, aceite, sal.

##### *Preparación*

El pollo, bien limpio y troceado, se coloca en un recipiente y se cubre con el zumo de las naranjas, reservando dos de ellas sin exprimir. De esta forma se introduce en la nevera y se deja macerando durante un día entero. Transcurrido este tiempo, se sacan los trozos de pollo, se sazonan con sal y pimienta al gusto y se fríen en aceite caliente

hasta que queden dorados.

En este punto se retiran, y en el mismo aceite se fríe la cebolla cortada en rodajas, los ajos picados una caña de perejil también picada y un poco de tomillo en polvo, hasta que la cebolla quede dorada. Entonces, se incorporan los trozos de pollo y el zumo de la naranja colado, se cuece todo a fuego lento y se rectifica de sal.

Por último, se pasa todo a una fuente y se adorna con las naranjas reservadas, peladas y cortadas en rodajas finas.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Brécol rebozado*

#### *Ingredientes para 2 ó 3 personas*

1 brécol, 1 huevo, 1 tomate, pan rallado, aceite, sal.

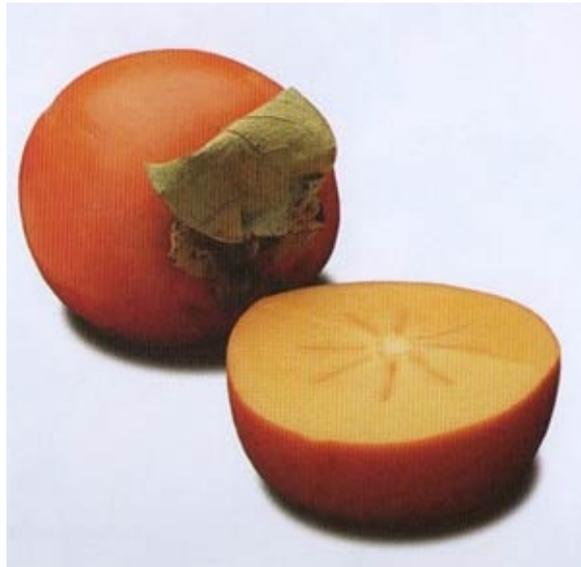
#### *Preparación*

Se lava bien el brécol y se pone a cocer entero o partido por la mitad, en agua caliente y sal. Cocerá hasta que quede tierno, dependiendo el tiempo de su tamaño.

Ya cocido, se escurre bien y se deja enfriar un poco; después se corta en filetes, que se rebozan en huevo y pan molido, y se fríen con mucho aceite hasta que doren. Se colocan en una fuente, que se adornará con las rodajas de tomate.

Esta receta sirve también para preparar coliflor o calabacín rebozados.

## *Fruta*



---

## *Menú 31*

---

### **ALMUERZO**

#### *Ensalada fría de lazos*

##### *Ingredientes para 3 ó 4 personas*

350 g de pasta tipo lazo, 100 g de jamón York,  
1 pimiento rojo, 3 tomates, 1 lata pequeña de atún,  
3 manzanas, 50 g de nueces peladas, 2 huevos cocidos,  
1 tazón de salsa rosa, sal.

##### *Preparación*

La pasta se cuece durante 10 minutos en un recipiente con abundante agua hirviendo y sal, escurriéndola después y reservándola en una fuente.

En otro recipiente se pican las nueces, las manzanas peladas, el pimiento rojo y el jamón york. Se añaden también los tomates limpios y troceados, los huevos duros cortados en discos y la lata de atún desmenuzado. Cuando esté todo bien mezclado, se incorpora este preparado a la pasta, se extiende por encima la salsa rosa y se introduce en el frigorífico durante media hora antes de servir.

#### *Cerezas con zumo de naranjas*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1-1/4 kg de cerezas maduras, 2 naranjas,  
150 g de azúcar, 10 hojas de menta.

##### *Preparación*

Con las naranjas, bien lavadas, se prepara un zumo. Después se retira la parte blanca

de la corteza cortando la piel en juliana. Ésta se pone a hervir en un cazo con agua durante dos minutos y transcurrido este tiempo, se escurre y seca con papel absorbente.

En un recipiente se cuecen, por espacio de cinco minutos y a fuego muy suave, 50 gramos de azúcar cuatro cucharadas de agua y la cáscara de naranja picada. A continuación se retira y escurre, reservando el jugo de la cocción.

Las cerezas, sin rabos ni huesos, se escaldan unos minutos en agua hirviendo —reservando unas pocas—. Tras pasarlas por la batidora, el puré resultante se cuece durante seis minutos con el resto del azúcar. Una vez obtenida la compota, se vierte en una fuente amplia donde se deja enfriar completamente antes de añadirle la mitad de las hojas de menta picadas muy finas, el zumo, la juliana y el jugo de cocción de las naranjas. Se remueve todo y se adorna con las cerezas reservadas y las hojas de menta restantes.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Hamburguesas con queso*

#### *Ingredientes para 6 personas*

3/4 kg de carne picada, 200 g de queso azul  
—Cabrales, Roquefort o similar—, 1 huevo, pan,  
1 vaso pequeño de leche, 1 cebolla, pimienta, aceite, sal.

#### *Preparación*

En un recipiente se pone la carne picada con la yema de huevo y un poco de miga de pan remojada en la leche y escurrida. La cebolla, pelada y rallada, se mezcla con la carne y se sazona todo con sal y pimienta, removiendo con ayuda de una cuchara de madera hasta que quede bien unido.

A continuación, se forman las hamburguesas. Para ello, se hacen unas bolas con el preparado y se aplastan hasta dejarlas bastante planas, friéndolas después en aceite caliente —que no esté humeando—. Para evitar que las hamburguesas se peguen a la sartén al freírías, pueden rebozarse ligeramente en harina. Una vez fritas, se disponen

en un plato sobre papel de cocina.

Las hamburguesas se colocan en una fuente refractaria, sobre cada una de ellas se pone una loncha de queso y se introducen en el horno a temperatura media durante 10 minutos. Cuando el queso esté fundido, se retiran del horno y se sirven de inmediato. Estas hamburguesas pueden prepararse también con queso suave si se prefiere.

## *Fruta*



---

## Menú 32

---

### ALMUERZO

#### *Arroz con Brécol*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 taza de arroz de grano largo, 6 cucharadas de margarina, 2 tazas de caldo —puede ser de cubito—, 200 g de brécol.

##### *Preparación*

Se pone el arroz en un colador amplio y se lava con agua fría. Aparte, en una fuente se ponen cinco cucharadas de margarina, se introduce la fuente en el microondas durante un minuto hasta que la margarina se funde, se agrega entonces el arroz, se remueve para que mezcle bien y se añade el caldo que tendremos hirviendo. Se tapa el recipiente, se introduce en el horno microondas y se deja cocer durante 15 minutos al máximo de potencia. Transcurrido este tiempo, se deja reposar por espacio de unos 10 minutos.

Aparte, se pone el brécol en un recipiente junto con la margarina restante y con dos cucharadas de agua, se tapa y se cocina de seis a ocho minutos al máximo de potencia en el horno microondas. Durante este tiempo conviene cambiar de posición el brécol para que se haga por todas partes por igual. Se comprobará si la verdura está cocida, dejándola un tiempo más en caso contrario; si estuviera muy seca se añadiría un poco más de agua. Cuando el brécol esté bien cocido y con suficiente sal, se mezcla cuidadosamente con el arroz que teníamos reservado, con lo cual queda ya listo para servir.

#### *Bocartes a la sidra*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1kg de bocartes, 1/2 cucharada de harina,  
1 vaso pequeño de sidra, 1 cebolla grande, ajo, laurel,  
pimentón, perejil, aceite, sal.

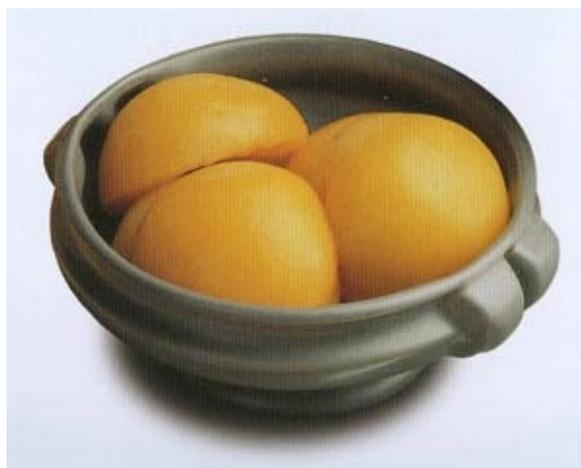
## *Preparación*

Se limpian los bocartes y se sazonan con sal. En una cazuela de barro o en una fuente que sea resistente al fuego se echa un poco de aceite y una capa de cebolla y perejil picados, después se añade una cucharada de harina. Se rocían los bocartes con un vaso pequeño de sidra y se echan en la cazuela.

Por último, se añade otra capa de cebolla y perejil. Se espolvorea con pimentón y se rocía todo con bastante aceite. Se agita bien la cazuela y se cocina todo hasta que esté en su punto, sirviéndose a continuación.

Los bocartes a la sidra también se pueden preparar si se prefiere, agregando un poco de guindilla.

## *Fruta*



## **CENA**

### *Remolacha a la vinagreta*

*Ingredientes para 4 ó 5 personas*

3 remolachas rojas, 1 huevo cocido, perejil, vinagre, aceite, sal.

## *Preparación*

Las remolachas tienen que ser muy frescas y rojas, con sabor dulce y de un tamaño parecido para que puedan cocer todas al mismo tiempo. Se lavan para limpiarles la tierra que tengan pegada, se secan y se recortan las hojas sin llegar a quitarles la raíz. Para cocerlas se colocan, con su piel, en un puchero y se cubren de agua con un poquito de sal. Cocerán lentamente hasta que queden tiernas, lo que supondrá unas tres horas de cocción. A medida que se van haciendo hay que añadirles agua, que tendrá que estar hirviendo.

Una vez cocidas se dejan enfriar se pelan y se cortan en rodajas muy finas o en cuadrados, se sazonan con sal, aceite y vinagre, y al tiempo de servir las se espolvorean con huevo cocido muy picado así como con perejil también picado.

## *Yogur*

---

## *Menú 33*

---

### **ALMUERZO**

#### *Cardos al natural*

##### *Ingredientes*

Cardos, vinagre o limón.

##### *Preparación*

Los cardos han de ser pequeños para que queden tiernos. Después de quitar las hojas exteriores —que son las más duras—, las otras, junto con los troncos, se parten en trozos y se ponen a remojar en agua con zumo de limón para que fijen el color. En una olla se pone agua con un poco de vinagre o limón, y cuando hierva se echan los cardos, cociéndolos dos horas a fuego lento. Ya cocidos, los cardos resultan muy buenos con diferentes salsas.

#### *Solomillo de vaca a la mostaza*

##### *Ingredientes para 4 ó 5 personas*

1 kg de solomillo de vaca, 1 vaso de vino blanco,  
8 cebollas pequeñas, mostaza —el tipo que se desee—,  
6 dientes de ajo, pimienta, albahaca, sal.

##### *Preparación*

Con un cuchillo se practican unos cortes en la carne, en los que se introducen los ajos cortados a la mitad, y se unta con mostaza todo el solomillo. A continuación, se pone el solomillo en una cazuela grande con el vino y se cuece durante 15 minutos a fuego moderado, removiendo de vez en cuando, y sazonándolo con la sal y la pimienta.

Entre tanto, se pelan las cebollas, se pican y se mezclan con la albahaca. Pasado el tiempo de cocción de la carne, se incorporan las cebollas y se cocina durante una hora todo junto, dándole vueltas para que el solomillo esté siempre cubierto de cebollas. Se sirve cortado en rodajas y acompañado de alguna mostaza al gusto.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Tortilla de apio*

#### *Ingredientes para 2 personas*

4 huevos, 1 apio, 4 cucharadas de nata líquida, pimienta, aceite, sal.

#### *Preparación*

Las hojas del apio, bien lavadas, se cuecen durante 20 minutos en agua y sal. Una vez cocidas, se escurren y se cortan en trocitos. Aparte, se batan los huevos, se les agrega la nata líquida, un poco de pimienta y sal, y se mezclan bien con el apio. En una sartén se pone a calentar un poco de aceite, vertiendo en ella la mezcla anterior y preparando una tortilla. Cuando esté dorada por ambos lados, se coloca en un plato o una fuente y se sirve caliente.

## *Fruta*



---

## *Menú 34*

---

### **ALMUERZO**

#### *Potaje murciano*

##### *Ingredientes para 5 ó 6 personas*

1/4 kg de frijoles, 1/2 kg de judías verdes, 1/4 kg de arroz, 3 tomates, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, pimienta negra molida, aceite, sal.

##### *Preparación*

Se ponen a cocer los frijoles, y cuando estén ya casi cocidos se les añaden las judías verdes y el arroz. Se agrega también un frito hecho con cebolla picada, los ajos machacados y los tomates pelados y troceados.

Se sazona todo con pimienta y sal, y se sirve cuando las judías estén bien tiernas.

#### *Quesos españoles*

### **CENA**

#### *Caballas asadas*

##### *Ingredientes para 6 personas*

6 caballas grandes, 1 limón, aceite, sal.

## *Preparación*

Las caballas se limpian, se les hacen unos cortes y se sazonan con sal. Luego, se colocan en una besuguera o fuente de horno untada con aceite y se rocían con el zumo de limón y un poco de aceite. Se introducen en el horno, a fuego moderado, durante 10 minutos, regándolas varias veces con su propio jugo. Una vez asadas, se pasan a una fuente, donde se vuelven a regar con el líquido que hayan soltado antes de servir las.

Las caballas asadas también pueden servirse con una salsa preparada del siguiente modo: en la fuente o besuguera donde se asaron las caballas, se ponen dos cucharadas de mantequilla, una de mostaza, media de perejil picado y el zumo de medio limón. Se mezcla todo con el jugo de asar las caballas en la besuguera y se pone sobre el fuego, sin que llegue a hervir. Cuando esté todo bien mezclado, se bañan con esta salsa las caballas y se sirven.

## *Fruta*



---

## *Menú 35*

---

### **ALMUERZO**

#### *Macarrones con almejas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

400 g de macarrones, 1/2 kg de almejas, 3 tomates, 1 cebolla, vino blanco, ajo, perejil, pimienta blanca, aceite, sal.

##### *Preparación*

En una cazuela con aceite se fríe la cebolla picada muy menuda. Una vez frita, se echan los tomates —pelados y troceados— y se sazonan de sal, dejándolo en el fuego un poco todo junto. Aparte, se machaca en el mortero un diente de ajo y una rama de perejil y se deslíe en un chorro de vino blanco. Este preparado se agrega a la salsa de tomate incorporando también las almejas y agua si la salsa estuviese demasiado espesa. Cuando las almejas se abran —tardarán dos o tres minutos— se retira el recipiente del fuego, se sacan las almejas y se extraen de las cáscaras reservándolas aparte. La salsa de tomate se pasa por el pasapurés y se reserva también.

En un recipiente con abundante agua hirviendo y sal se echan los macarrones y se cuecen por espacio de 10 minutos. Ya cocidos, se escurren y se mezclan con las almejas y la salsa que se tenía preparada agregándoles un poco de pimienta blanca. Sin más, se sirven.

#### *Flan de queso*

##### *Ingredientes para 4 ó 5 personas*

1/2 kg de queso fresco, 2 huevos,  
50 g de pasas de Corinto, 1 limón, azúcar

## *Preparación*

En un molde apto para horno microondas se ponen dos cucharadas de azúcar y una de agua para hacer el caramelo, y se cocina en el microondas, conectado al máximo de potencia, durante seis minutos. Transcurrido este tiempo, se extrae el molde del horno, moviéndolo para que el caramelo cubra tanto las paredes como el fondo del recipiente, y se deja enfriar.

Aparte, en un recipiente apropiado a las cantidades se baten los huevos y 10 cucharadas de azúcar añadiendo a continuación el queso, la ralladura del limón y las pasas remojadas, y removiendo hasta mezclarlo todo bien.

Entonces, se vierte el preparado en el molde caramelizado, introduciéndolo en el microondas por espacio de 15 minutos a la máxima potencia. Una vez en su punto, se deja enfriar antes de desmoldarlo.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Judías verdes a la extremeña*

#### *Ingredientes para 6 personas*

1 kg de judías verdes, 200 g de jamón, pimiento, vinagre, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se limpian las judías y se ponen a cocer en agua con sal. Una vez cocidas, se escurren bien y se pasan a una fuente.

El jamón se fríe con bastante aceite y se echa sobre las judías. Se rocían con vinagre y se sazonan con un poco de pimiento.

Sin más, se sirven.

## *Yogur*



---

## *Menú 36*

---

### *ALMUERZO*

#### *Parrillada de patatas*

##### *Ingredientes para 3 personas*

4 patatas grandes, limón, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Se ponen a cocer las patatas con piel en agua y sal. Una vez cocidas, se escurren y se pelan, cortándolas en trozos grandes y alargados. Estos trozos se colocan sobre una parrilla hasta que tuesten.

Ya tostadas, las patatas se van poniendo en una fuente y se aliñan con aceite, limón, perejil muy picado y sal fina. Se sirven calientes.

#### *Ensalada de berros*

##### *Ingredientes para 3 personas*

6 filetes finos, 6 huevos cocidos, 6 lonchitas de jamón, tiras de pimiento, salsa rubia, aceite, sal.

##### *Preparación*

Sobre cada filete extendido se coloca una loncha de jamón y un huevo cocido cortado en rodajas, y se enrollan sujetando el extremo con un palillo; luego, se sazonan un poco y se fríen en abundante aceite caliente. Una vez fritos, se retiran a una cazuela y se cubren con la salsa rubia recién hecha empleando un poco del aceite de freír los filetes. Los filetes se dejan cocer en la salsa por espacio de una media hora. De la misma manera pueden prepararse estos filetes con salsa de tomate.

En el momento de servirlos, se disponen en una fuente, cortados por la mitad, y se adornan con tiras estrechas de pimienta.

## **CENA**

### *Arroz a la cubana*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1 manojo de berros, 1 pepino, 1 escarola,  
1/2 vaso de yogur líquido, 2 cucharadas de nueces,  
vinagre de manzana, pimienta, sal.

#### *Preparación*

La escarola se lava muy bien, eliminando las hojas exteriores y más verdes, y una vez escurrida, se trocea y se echa en una ensaladera. A continuación, se añade el pepino pelado y cortado en rodajas y los berros limpios y desprovistos de raíces.

En un cuenco aparte, se mezclan cuatro cucharadas de vinagre, el yogur un pellizco de sal y otro de pimienta batiendo con un tenedor hasta obtener una crema. Se incorporan entonces las nueces picadas, se remueve todo y se vierte sobre la ensaladera, revolviéndolo para que los ingredientes se impregnen bien del aliño. Tras reposar un tiempo en la nevera, se sirve fría.

### *Fruta*

---

## *Menú 37*

---

### **ALMUERZO**

#### *Arroz a la cubana*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 taza y media de arroz, 3 tazas de agua, 2 plátanos, 3 cucharadas de mantequilla, 2 dientes de ajo, sal.

##### *Preparación*

La mantequilla se pone en un cuenco y se introduce en el horno microondas durante un minuto al máximo de potencia para que se derrita. A continuación se añaden los dientes de ajo finamente picados y se vuelve el cuenco al horno, conectado a la máxima potencia, esta vez por tres minutos. Conviene revolver al menos una vez durante este tiempo para que no se queme. Pasado este tiempo, se incorpora el arroz, removiéndolo con una cuchara de madera para que se mezcle bien con la salsa. Se vierte sobre el arroz el agua salada hirviendo, se remueve y se introduce en el microondas para que se cocine al máximo de potencia durante 13 minutos. Reposará unos minutos a fin de que el arroz quede bien seco; después se pasa a un molde tipo corona, se aprieta bien y se vuelca sobre la fuente de servir. Se reserva.

Se calienta una bandeja doradora durante unos siete minutos en el microondas. Mientras tanto, se pelan los plátanos, se parten a lo largo en dos trozos, se engrasan ligeramente y cuando tengamos la bandeja doradora bien caliente se fríen sobre ella, durante dos minutos al máximo de potencia. Se les da la vuelta, cuidando de que no se desbagan, y se fríen por el otro lado un minuto más. Se adorna la corona de arroz con los plátanos alrededor y se sirve acompañado de huevos fritos.

#### *Peras al vino*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1 kg de peras, 250 g de azúcar, 1 limón, vino tinto,  
1 palo de canela.

## *Preparación*

Las peras se pelan con cuidado, dejándolas enteras y con su rabo. Se pasan luego a un recipiente hondo, apto para el horno microondas, donde se les añade el azúcar un vaso de agua, la canela, un trocito de cáscara de limón y el vino hasta que queden completamente cubiertas.

Este recipiente se tapa y se introduce en el microondas, conectado al máximo de potencia, durante 20 minutos. Transcurrido este tiempo, se destapa y se cocina de nuevo 10 minutos más a la máxima potencia.

Las peras al vino se sirven con todo su jugo, retirando antes la corteza de limón y la canela.

## **CENA**

### *Filetes de gallo con salsa blanca*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1 kg de gallo, 2 cucharadas de harina, 1 vaso de leche,  
1 cucharada de alcaparras, 1 cucharadita de zumo de limón,  
50 g de mantequilla, 1 cebolla, perejil, pimienta, tomillo,  
aceite, sal.

#### *Preparación*

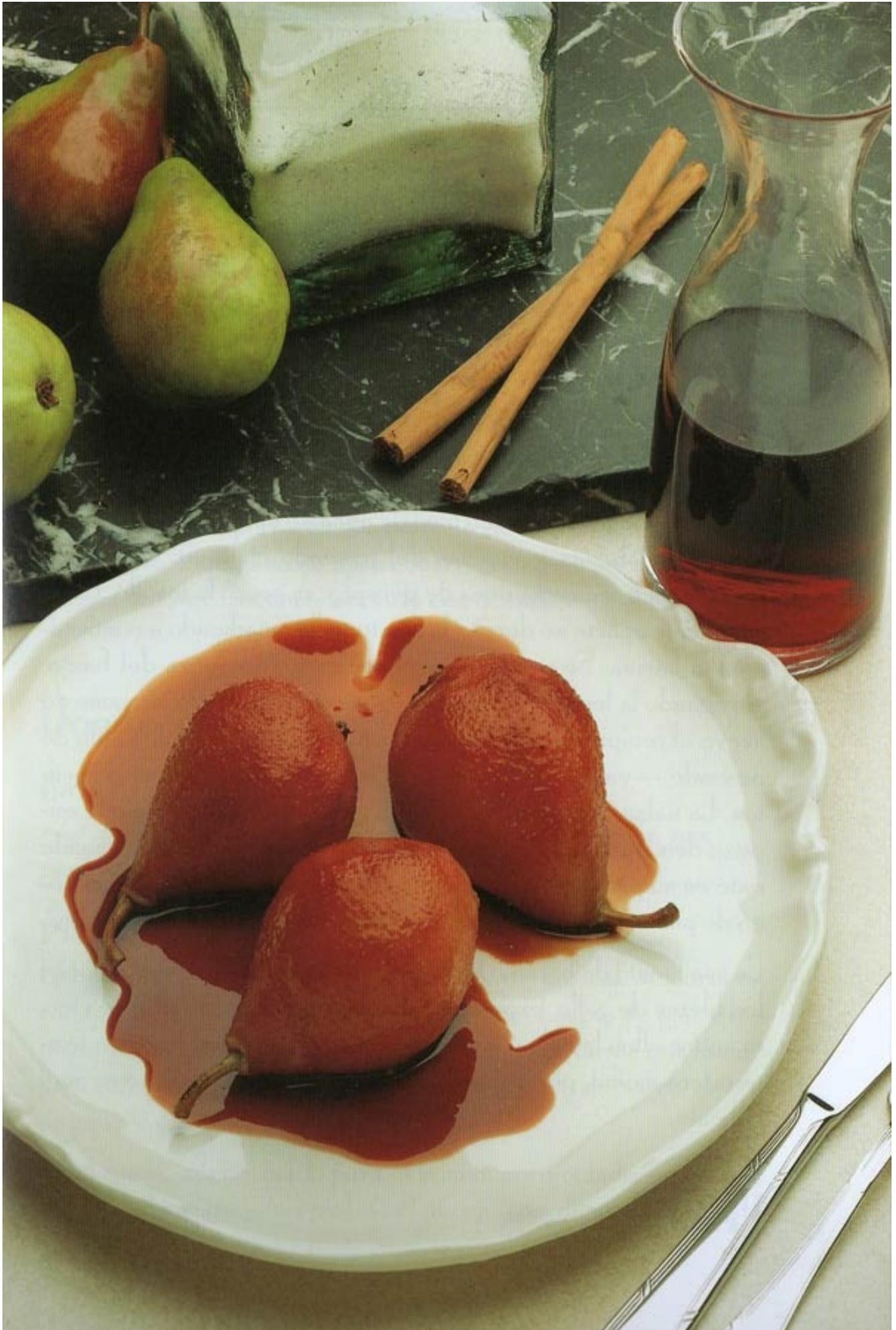
En un recipiente con medio litro de agua se cuecen durante 15 minutos las cabezas y espaldas del pescado junto con la cebolla cortada en trozos, una rama de perejil y un poco de tomillo. En un recipiente aparte se derrite la mantequilla, añadiendo a continuación la harina. Se remueve unos minutos y se retira del fuego, agregando la leche poco a poco. Una vez hecho esto, se pone de nuevo el recipiente sobre el fuego, se vierte un vaso de caldo de pescado —ya colado— y se deja cocer a fuego lento unos minutos. La salsa debe quedar cremosa y fluida, en caso de que espese demasiado puede añadirse un poco más de caldo. Cuando esté en su punto, se rectifica de sal y sazona también con un poco de pimienta, incorporando las

alcaparras y el zumo de limón.

En una fuente de horno o besuguera untada con aceite se colocan los filetes de gallo, espolvoreados con un poco de sal, y se vierte sobre ellos la salsa. La fuente se introduce en el horno, a temperatura media, por espacio de 15 ó 20 minutos y se sirve muy caliente.

## *Fruta*





---

## *Menú 38*

---

### *ALMUERZO*

#### *Escalibada*

##### *Ingredientes para 4 personas*

4 pimientos, 4 berenjenas, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

Se asan los pimientos y las berenjenas, preferiblemente sobre brasas de carbón de encina, después se pelan, se sacan las semillas a los pimientos y se parte todo en tiras, colocándolo en una fuente. Se espolvorea con sal y se riega con aceite y perejil picado fino. Este plato se toma como entremés, o acompañando a carnes. Es muy frecuente servirlo con costillas.

#### *Bonito con tomate*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 kg de bonito, 1 kg de tomates del tiempo, 1/2 cebolla, ajo, perejil, aceite, sal.

##### *Preparación*

El bonito, que ha de escogerse de la parte central, se corta en rodajas de unos dos centímetros de grosor. Limpio de piel y espinas y sazonado con ajo y sal, se fríe en una sartén con aceite bien caliente, pasándolo después a una cazuela de barro, donde se reserva.

En el mismo aceite usado para el bonito, pero colado, se fríen la cebolla, el tomate — sin piel—, el perejil y un diente de ajo, todo ello picado. Cuando esté todo bien

tierno, se pasa por el pasapurés y se vierte sobre el bonito. Se sazona de sal y se deja cocer lentamente hasta que la salsa quede espesa, sirviéndolo en la misma cazuela.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Croquetas de patatas*

#### *Ingredientes para 6 personas*

1 kg de patatas, 1 cucharada de mantequilla, pan rallado, sal, aceite, 3 huevos, 2 yemas de huevo, pimienta, nuez moscada.

#### *Preparación*

Las patatas se pelan y se ponen a cocer en una cazuela con agua y sal. Se sabrá que están cocidas cuando se puedan atravesar fácilmente con un palillo. En ese momento se escurren y se introducen unos minutos en el horno hasta que sequen bien. Cuando todavía estén muy calientes, se pasan por un pasapurés y el puré resultante se enriquece con una cucharada de mantequilla y dos yemas de huevo. Se sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Se moldean croquetas en forma redonda y se rebozan en huevo batido y pan rallado. Se fríen en abundante aceite, se escurren y se sirven.

## *Fruta*

---

## *Menú 39*

---

### **ALMUERZO**

#### *Espirales con anchoas y perejil*

#### *Ingredientes para 3 ó 4 personas*

350 g de pasta en forma de espirales,  
1 lata de filetes de anchoa —50 g—, zumo de limón,  
50 g de mantequilla, 1 diente de ajo, perejil, pimienta, sal.

#### *Preparación*

La pasta se pone en un cuenco grande, apto para horno microondas, se cubre con agua hirviendo y sal, se revuelve y se cocina —tapado— en el horno, conectado al máximo de potencia, por espacio de unos ocho minutos, tiempo durante el que conviene revolver varias veces. Cuando la pasta esté al dente, se deja reposar tapada, al menos cinco minutos, escurriéndola después.

En un recipiente distinto se prepara una salsa mezclando un vaso pequeño de zumo de limón, las anchoas cortadas muy menudas, el ajo también picado menudo y un poco de perejil picado y pimienta.

La pasta, ya escurrida, se dispone en una fuente previamente calentada en el microondas y untada con la mantequilla. Se agrega la salsa por encima y se revuelve todo, cuidando que la pasta se empape bien. Sin más, se sirve de inmediato.

#### *Fruta*

### **CENA**

## *Brusqueta de jamón*

### *Ingredientes para 4 personas*

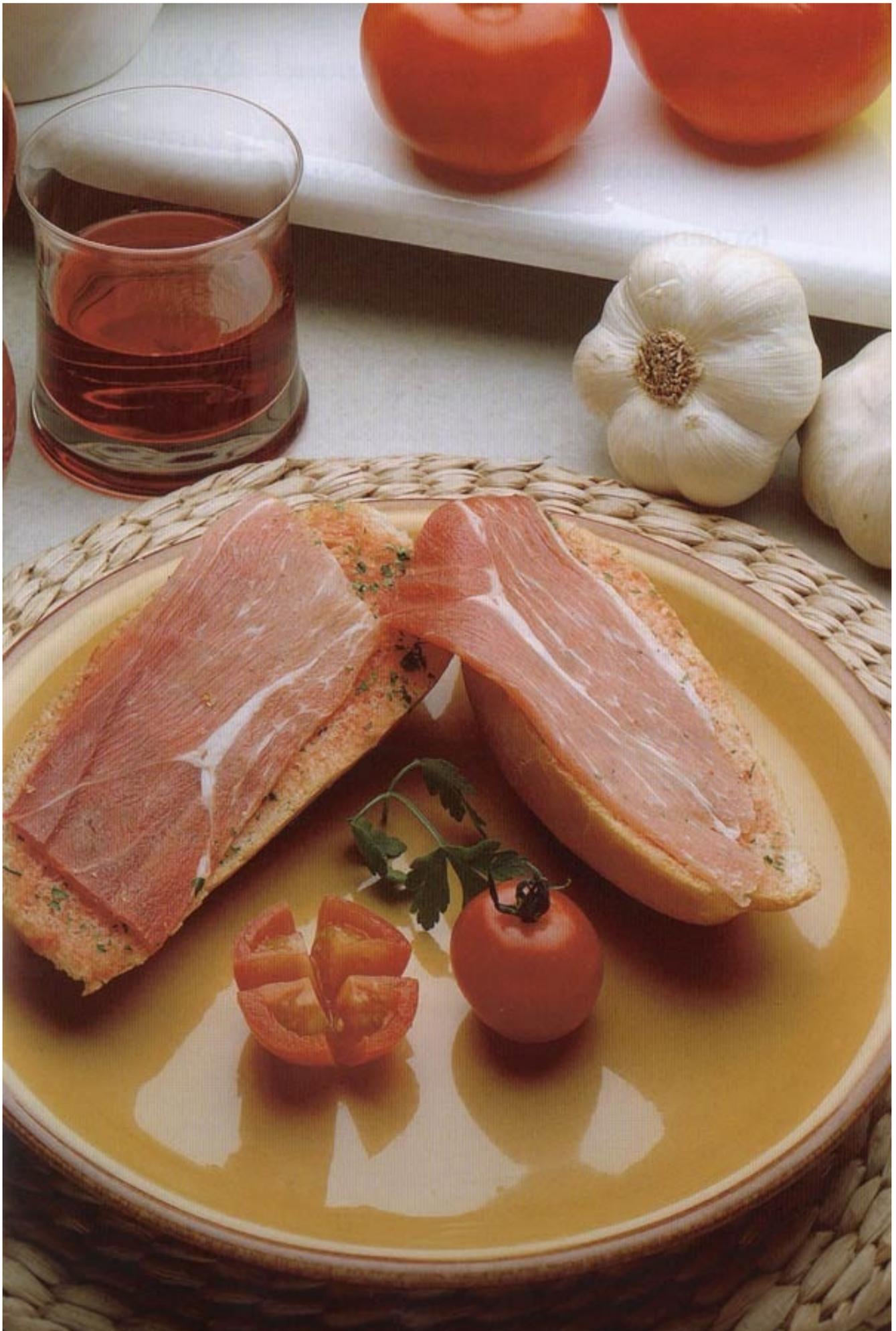
Masa de pan —sin cocer— como para 4 bollos medianos, 8 lonchas finas de jamón serrano, tomate natural triturado, 3 dientes de ajo, perejil, aceite de oliva virgen.

### *Preparación*

Con la masa de pan preparada y suficientemente fermentada se forman cuatro bollos medianos, que se introducen en el horno durante unos 30 minutos, sin que doren demasiado, y después se dejan enfriar. En un mortero se machacan el ajo y el perejil, se les agrega abundante aceite de oliva virgen para macerar y se reserva esta mezcla. Cuando los bollos hayan enfriado, se abren por el medio y se empapan ambas partes, primero con el preparado de ajo, perejil y aceite, y luego con el tomate. A continuación, se coloca sobre cada una de las tapas de pan una loncha delgada de jamón serrano, y se meten de nuevo en el horno —bien caliente— hasta que el pan dore por completo. Se sirven muy calientes.

También pueden comerse cerrando las tapas, a modo de bocadillo, o bien sin jamón, en cuyo caso son una variedad del pan con tomate catalán. Otra posibilidad es hacerlas con pan de panadería, aunque resultan más sabrosas si el pan es casero.

## *Fruta*



---

## *Menú 40*

---

### **ALMUERZO**

#### *Combinado de frutas tropicales y arroz*

##### *Ingredientes para 4 personas*

250 g de arroz, 2 piñas maduras, 1 pomelo, 2 kiwis, 2 naranjas, 200 g de queso Emmental, 1 limón, aceite, sal.

##### *Preparación*

En un recipiente con agua y sal se cuece el arroz durante 15 minutos. Una vez cocido, se lava en agua fría, se escurre y se reserva.

Las piñas se cortan a la mitad, en sentido longitudinal, y con ayuda de una cuchara se extrae su pulpa, que se pondrá en un cuenco cortada en trozos pequeños. Con las cortezas de las piñas se forman unas barquitas, que se reservan en la fuente de servir para rellenarlas posteriormente.

La naranja, el pomelo y el kiwi se pelan bien, se trocean y se mezclan en un cuenco con el arroz, la pulpa de las piñas y el queso cortado en cuadraditos. Se aliña todo con el zumo de limón, aceite y sal, se remueve, y con este preparado se rellenan las cortezas de las piñas. El combinado se sirve frío.

#### *Buñuelos de bacalao*

##### *Ingredientes para 4 personas*

500 de bacalao, 500 g de patatas, 1 diente de ajo, 3 huevos, perejil, aceite.

##### *Preparación*

El bacalao se pone a remojo al menos 24 horas antes de utilizarlo, cambiando dos veces el agua durante este tiempo. Las patatas se pelan y se ponen a cocer con el bacalao en un recipiente con abundante agua fría. Cuando comience a hervir se baja el fuego al mínimo y se mantiene cociendo lentamente por espacio de 25 minutos.

Pasado este tiempo, se saca el bacalao, se limpia de piel y espinas y se desmenuza. Las patatas se pasan por el pasapurés. A continuación, se mezclan el bacalao y las patatas, agregándoles un diente de ajo picado muy menudo y el perejil. Aparte, se separan las yemas de las claras de huevo. Las yemas se añaden, una a una, a la mezcla de bacalao y patatas; después, se incorporan las claras batidas a punto de nieve, removiendo constantemente para que se una todo bien.

Se pone a calentar una sartén con abundante aceite. Una vez que esté el aceite bien caliente, se fríen los buñuelos. Para ello, se coge un poco de masa con ayuda de una cuchara y se introduce en la sartén. Cuando estén dorados, se sacan y se colocan sobre papel de cocina para que escurran el aceite sobrante. Se sirven calientes.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Huevos a la bilbaína*

#### *Ingredientes para 6 personas*

6 huevos, 1 kg de guisantes, 1/2 pimiento, 3 dientes de ajo, perejil, aceite, sal.

#### *Preparación*

En una cazuela de barro con un chorro de aceite se fríen los ajos y el pimiento. Cuando hayan dorado, se pasan a un mortero donde se deshacen con un poco de agua.

A continuación, se ponen en la cazuela los guisantes —cocidos en agua hirviendo con sal y escurridos—, un poco de perejil picado y el majado de ajos y pimiento, dejándolo cocer todo durante unos minutos.

Después, se cascan encima los huevos, teniendo cuidado para que las yemas no se rompan, y se les agrega un pellizco de sal.

Una vez que hayan cuajado las claras, se sirve todo en la misma cazuela. Los huevos a la bilbaína pueden adornarse con espárragos.

## *Fruta*

---

## *Menú 41*

---

### **ALMUERZO**

#### *Pochas o caparrones*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1/2 kg de alubias de color, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, perejil, pimentón, aceite, sal.

#### *Preparación*

Estas alubias reciben tal nombre en Navarra y Guipúzcoa, y resultan muy bien estofadas.

Se cuecen en agua a fuego lento con cebolla, dos ajos muy picados, perejil, un poco de pimentón, aceite y sal. Hay que procurar que queden con un caldo algo espeso.



#### *Helado de limón*

## *Ingredientes para 4 ó 5 personas*

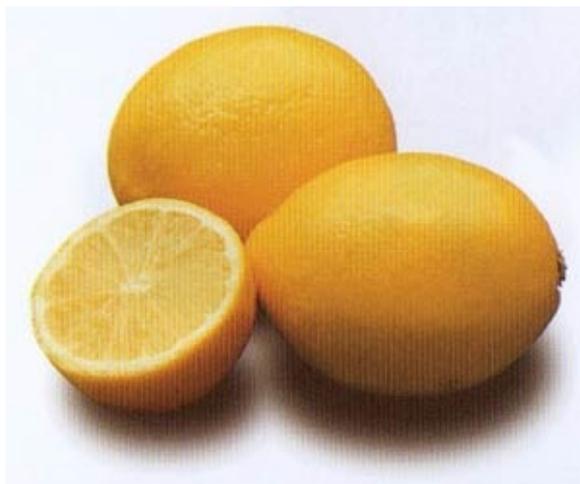
3 limones, 1 clara, 400 g de azúcar

## *Preparación*

En un cazo se echan tres cuartos de litro de agua y el azúcar —reservando una cucharada— y se prepara un almíbar que se deja hervir durante cuatro minutos. Pasado este tiempo, se retira del fuego dejándolo enfriar. Entre tanto, se rallan las cortezas de los limones antes de exprimirlos y añadir ambas cosas —corteza y zumo— al almíbar.

A continuación, se reserva en reposo la mezcla por espacio de una hora y media para que tome bien el aroma y después se pasa por un tamiz o colador fino. Luego, se incorpora la clara batida a punto de nieve con el azúcar reservado.

Una vez esté todo bien unido, se pasa a un molde o se vierte en recipientes individuales, que se introducen varias horas en el congelador durante unas horas antes de servir el helado.



**CENA**

## *Truchas con naranja*

## *Ingredientes para 6 personas*

6 truchas de ración, 5 naranjas, 100 g de mantequilla,

18 cucharadas de copos de maíz o de avena, pimienta, aceite, sal.

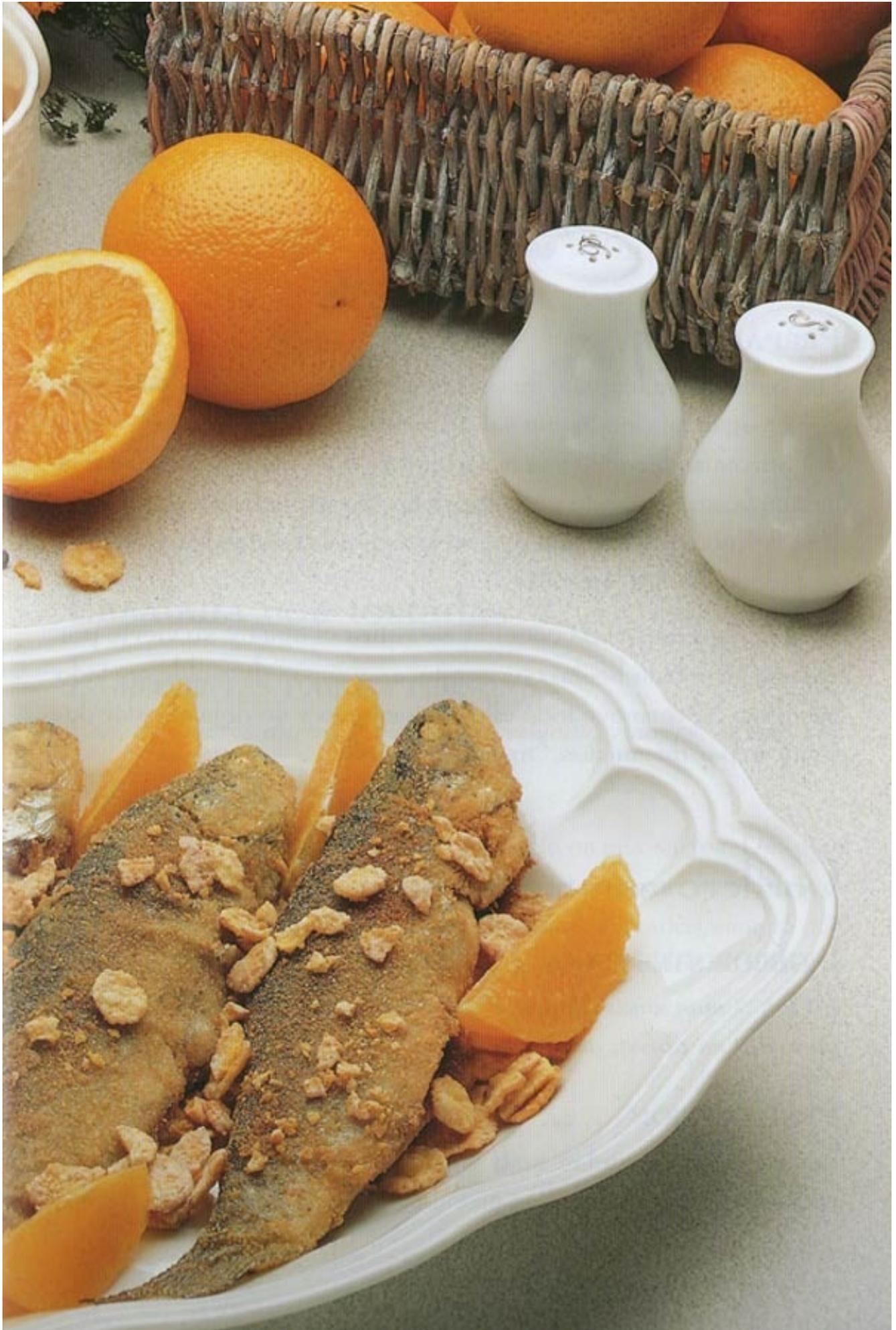
## *Preparación*

Las truchas, limpias, lavadas y secas, se sazonan por dentro con sal y pimienta. Con ayuda de la batidora o un molinillo de café se trituran 10 cucharadas de copos de maíz o de avena hasta dejarlos muy finos, rebozando a continuación las truchas con esta harina.

En una sartén con abundante aceite caliente, y a fuego medio, se fríen las truchas durante ocho minutos por cada lado. Una vez doradas, se escurren y se reservan al calor. Las naranjas se pelan y cortan en gajos, cuidando de quitar la telilla que los separa.

Sobre una fuente de servir precalentada se colocan las truchas, adornadas con los gajos de naranja y espolvoreadas con los copos de cereal tostados en el horno. La mantequilla se calienta en una sartén y cuando rompe a hervir se vierte sobre las truchas, sirviéndolas inmediatamente.

## *Fruta*



---

## Menú 42

---

### ALMUERZO

#### *Calabaza a la casera*

##### *Ingredientes para 4 personas*

400 g de calabaza, 8 puerros, pan de molde, ajo, aceite, sal.

##### *Preparación*

Los puerros se limpian, se cortan en trozos pequeños y se cuecen en agua hirviendo con sal. Mientras cuecen —lo que supondrá aproximadamente una media hora—, se quita la corteza a la calabaza, se limpia de pepitas, se corta en cuadrados y se lava. Una vez cocidos los puerros, se incorpora la calabaza y se cuece todo junto otra hora más.

Terminada la segunda cocción, se retira el agua y se vierte por encima un sofrito hecho con aceite, ajos y pan de molde cortado muy fino. Se remueve todo ello con cuidado y se deja al calor durante un par de minutos. Sin más, se sirve.

#### *Cordero con manzanas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1,5 kg de cordero, 3 manzanas ácidas, 1 cucharada de mantequilla, pimienta en polvo, aceite, sal.

##### *Preparación*

Las manzanas se pelan, se cortan en cuatro partes y después en rodajas gruesas. Con ellas se cubre el fondo de una cazuela, colocando encima la mantequilla. Después se pone el cordero cortado en trozos finos, se sazona con sal y un poco de pimienta, y se

rocía con un chorro de aceite. Bien tapado, se pone en el fuego durante unos minutos y se introduce luego en el horno a temperatura baja. De vez en cuando se regará con un poco de agua.

Una vez tierno, se pasa la carne a una fuente, se riega con el jugo caliente y se rodea con las manzanas. Se sirve muy caliente.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Ensalada con tostadas*

#### *Ingredientes para 3 personas*

Pan, 2 tomates duros, 2 huevos, aceitunas, vinagre, aceite, sal.

#### *Preparación*

El pan se parte en lonchas finas y se fríe en una sartén. Después de fritas, las lonchas se frotan con ajo, se sazonan con sal, aceite y vinagre y se dejan reposar en una fuente. Pasados unos 15 ó 20 minutos, se colocan sobre ellas los huevos cocidos partidos en rodajas, así como los tomates. El conjunto se adorna con aceitunas.

## *Yogur*

---

## *Menú 43*

---

### **ALMUERZO**

#### *Arroz con calabacín*

##### *Ingredientes para 4 personas*

400 g de arroz, 1/2 kg de calabacín, 100 g de queso rallado, 1 cebolla, pimienta en grano, aceite, sal.

##### *Preparación*

Una vez pelado y lavado, el calabacín se corta en pequeños trozos cuadrados. En una cazuela se fríe la cebolla, picada muy menuda, y los trozos de calabacín. Cuando la cebolla tome un color dorado se añade la pimienta y unas cucharadas de agua. Con el guiso a media cocción se echa el arroz y un poco más de agua, removiendo continuamente para evitar que se pegue. El arroz habrá alcanzado el punto justo de cocción cuando el grano esté entero y suave.

Una vez retirada la cazuela del fuego, se añade el queso rallado, se remueve un poco y se sirve caliente.

#### *Quesada con frutas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

150 g de azúcar, 4 huevos, 150 g de requesón, 4 galletas tipo María, mantequilla, 1 taza de leche, canela en polvo, melocotones en almíbar.

##### *Preparación*

Para preparar la quesada se mezclan en un cuenco el requesón, el azúcar la leche y un

poco de canela en polvo. Luego, se introduce el recipiente en el horno microondas, conectado al máximo de potencia, durante dos minutos.

Transcurrido este tiempo, se agregan las galletas desmenuzadas y las yemas de lluevo, removiendo bien la mezcla. Después, se incorporan poco a poco las claras batidas a punto de nieve, con cuidado para que no se bajen. Una vez obtenida una crema homogénea, se vuelca sobre un molde previamente untado con mantequilla y se introduce en el microondas, al máximo de potencia, por espacio de ocho minutos.

Ya cocida, se retira del horno, dejándola enfriar antes de desmoldarla. La quesada se adorna con melocotones o con cualquier otra fruta.

También puede servirse acompañada de crema de naranja o limón.

## **CENA**

### *Hígado empanado*

#### *Ingredientes para 4 personas*

3/4 kg de hígado, 2 huevos, pan rallado, ajo, aceite, sal.

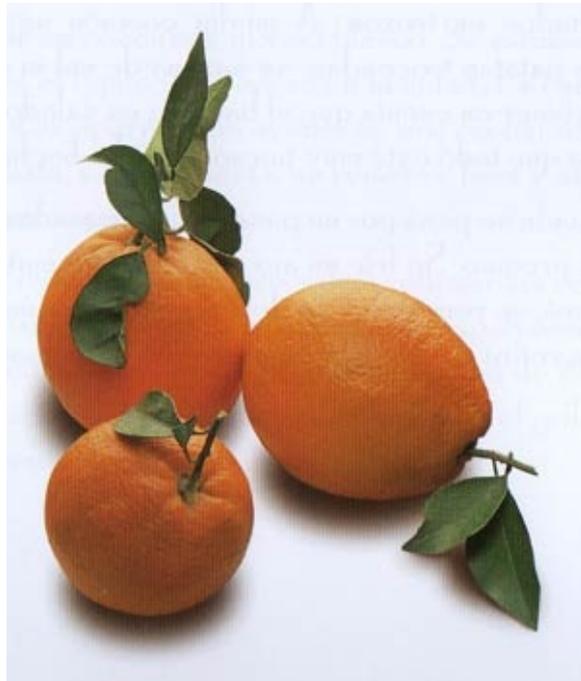
#### *Preparación*

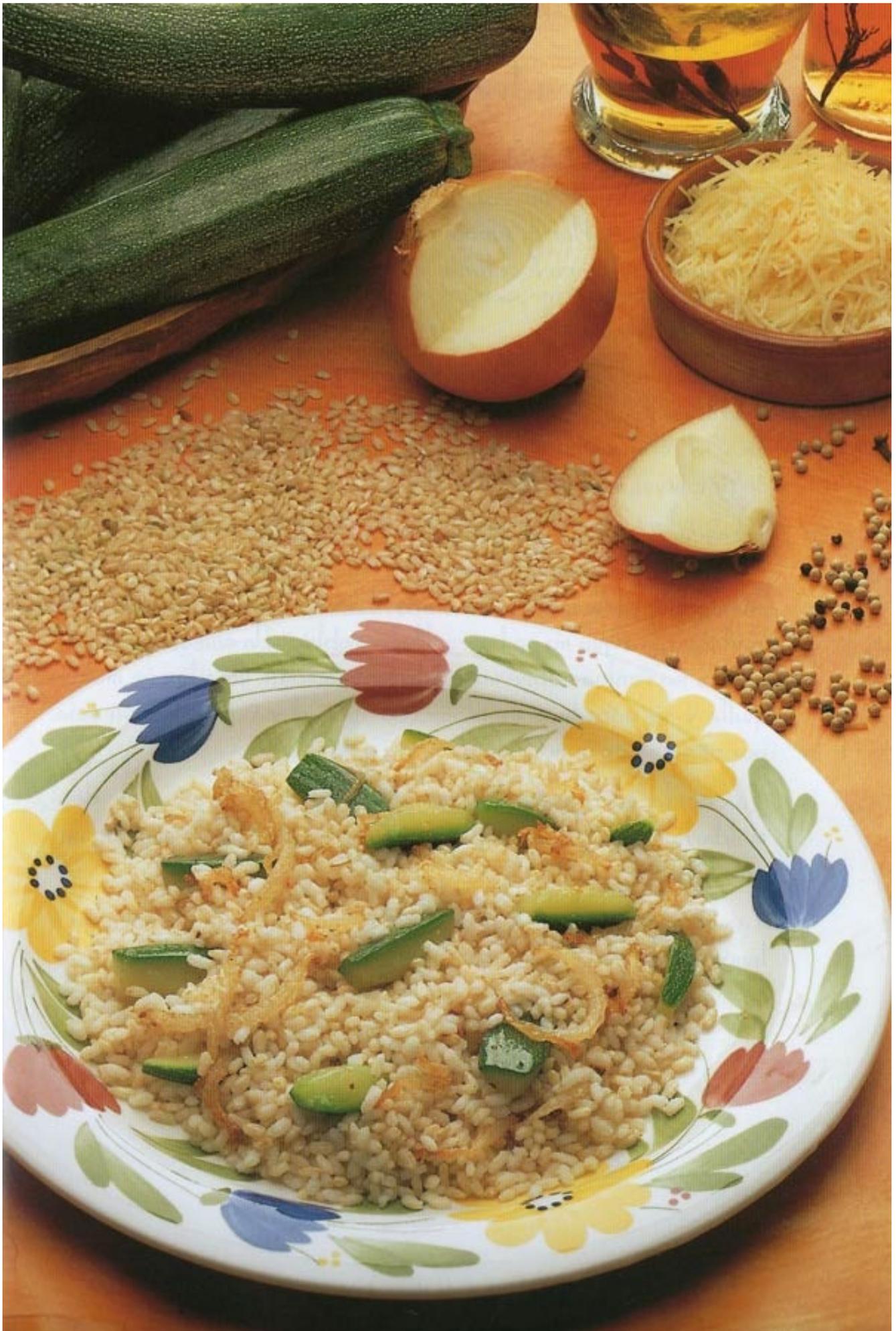
El hígado se corta en filetes muy finos, que se sazonan con un poco de ajo machacado en un mortero y sal y se rebozan primero en huevo batido y después en pan rallado.

A continuación, se fríen los filetes en aceite caliente, a fuego lento, hasta que queden bien dorados.

Pueden servirse, si se desea, con un acompañamiento de patatas paja, lechuga o rodajas de tomate.

### *Fruta*





---

## **Menú 44**

---

### **ALMUERZO**

#### ***Puré de cuaresma***

##### ***Ingredientes para 4 ó 5 personas***

1/4 kg de garbanzos, 6 puerros, 1 cebolla, 1/4 kg de patatas,  
1/4 kg de zanahorias, 1/4 kg de bacalao, perejil, ajo, aceite, sal.

##### ***Preparación***

Durante la noche anterior se dejan en remojo los garbanzos y el bacalao. En una cazuela con agua caliente se ponen a cocer los garbanzos y el bacalao —éste desprovisto de piel y espinas y desmenuzado—; se añade la cebolla picada, un diente de ajo picado, un poco de perejil también picado y las zanahorias y los puerros pelados y cortados en trozos. A media cocción se echan en la cazuela las patatas troceadas se sazona de sal si es necesario —hay que tener en cuenta que el bacalao es salado— y se deja cocer hasta que todo esté muy tierno, casi deshecho.

A continuación se pasa por un pasador agregando agua hirviendo si fuera preciso. Se fríe un ajo con el aceite justo y se vierte sobre el puré, se remueve y se deja cocer unos minutos muy lentamente. Se retira del fuego y se sirve con unos cuadritos de pan frito.

#### ***Mejillones en conchas***

##### ***Ingredientes para 3 personas***

1,5 kg de mejillones, 1 cucharada de alcaparras,  
100 g de aceitunas verdes deshuesadas, 1 cebolla,  
1/2 vaso de vino blanco seco, 1/2 vaso de nata líquida,  
3 cucharadas de pan rallado, 3 dientes de ajo, perejil,

pimienta, aceite, sal.

## *Preparación*

Los mejillones limpios, lavados y escurridos, se ponen a fuego vivo en una cazuela con una taza de agua. Cuando abran, se retiran todas las conchas y se reservan, haciendo lo mismo con los mejillones y el líquido de la cocción —bien colado.

En una cazuela con un chorro de aceite caliente se fríe a fuego lento la cebolla y los dientes de ajo pelados y picados muy finos. Cuando la cebolla comience a estar tierna, se añaden los mejillones, el jugo de su cocción y el vino blanco. Se mantiene a fuego vivo hasta que el líquido se reduzca a la mitad. En ese punto, se incorporan las alcaparras, las aceitunas, una cucharada de perejil picado, la nata, sal y pimienta, se remueve bien y se cuece todo junto durante cinco minutos.

Transcurrido este tiempo, se procede a rellenar las conchas con el preparado anterior. Una vez rellenas, se espolvorean con pan rallado y se introducen en el horno por espacio de 10 minutos a temperatura media-fuerte, y dos minutos más en el grill. Ya en su punto, se sirven muy calientes.

## *Fruta*

## **CENA**

## *Tortilla española o tortilla de patatas*

### *Ingredientes para 4 personas*

6 huevos, 3/4 kg de patatas, aceite, sal.

### *Preparación*

Las patatas, peladas y lavadas, se cortan en trocitos pequeños y delgados y se sazonan de sal —en muchos lugares de España se les añade también ajo muy picado—. Se pone abundante aceite en una sartén y se calienta. Cuando esté bien caliente, se echan las patatas y se dejan freír a fuego lento, removiendo dos o tres veces mientras se fríen. Una vez tiernas, pero sin que lleguen a dorar se retiran del fuego y se escurren bien de aceite, colocándolas en un escurridor de verduras o similar.

Aparte, se baten los huevos en un recipiente grande, se sazonan de sal y se incorporan las patatas fritas, mezclando todo bien para que el huevo se una a las patatas. A continuación, se pone a calentar una sartén mediana con un chorro de aceite. Cuando haya calentado, se vierten en ella las patatas con el huevo y se mueve la sartén varias veces para que no se pegue la tortilla. Ya dorada por debajo, se le da la vuelta con ayuda de un plato o una tapadera y se deja que dore por el otro lado. La tortilla española puede servirse fría o caliente. Si se desea la tortilla con cebolla, se pica ésta muy menuda y se pone a freír junto con las patatas.

## *Fruta*



---

## Menú 45

---

### ALMUERZO

#### *Setas con vino y finas hierbas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

600 g de setas, 1 vaso de vino blanco seco,  
2 cucharadas de finas hierbas —perifollo, estragón,  
hierbabuena, albahaca— 3 chalotas,  
pimienta negra recién molida, aceite, sal.

##### *Preparación*

Las setas se limpian, lavan y secan con cuidado. Las chalotas se pelan y fríen en una sartén con cuatro cucharadas de aceite caliente. Una vez doradas se añaden las setas rehogándolas hasta que se haya consumido el líquido que sueltan.

A continuación, regar con el vino y dejarlo cocer hasta que también se haya secado casi por completo. En este punto se salpimentan las setas y se sirven calientes espolvoreadas con las hierbas finamente picadas.

#### *Bonito a medio escabeche*

##### *Ingredientes para 4 personas*

2 rodajas grandes de bonito, aceite, limón, vinagre,  
laurel, ajo, perejil, mayonesa, aceitunas, sal.

##### *Preparación*

Se le quita la piel al bonito y se pone en una cazuela de barro refractaria, añadiéndole un ramo de perejil, aceite, el zumo de un limón, un diente de ajo, una hoja de laurel,

vinagre y sal, hasta que quede bien cubierto.

Se pone al fuego y se deja cocer hasta que el bonito esté en su punto, cuidando de que no se pase demasiado. Después de enfriar con todo su jugo, durante unas tres horas, se pasa a una fuente, se le sacan las espinas y se adorna con mayonesa y aceitunas.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Ensalada de huevos y aceitunas*

#### *Ingredientes para 4 personas*

6 huevos, aceitunas, 1 pimiento morrón, cebolla, perejil, mayonesa.

#### *Preparación*

Los huevos cocidos previamente, se pelan y cortan a la mitad o en trozos que se colocarán en una fuente. Después se cubren con la mayonesa, a la cual se le había añadido cebolla, perejil muy picado, así como unas aceitunas también picadas. La ensalada se adorna con otras aceitunas y con el pimiento morrón cortado en tiras.

## *Yogur*

---

## *Menú 46*

---

### **ALMUERZO**

#### *Patatas mexicanas*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1/2 kg de patatas, 1 cebolla grande, 2 pimientos verdes, 2 tomates, 4 huevos, 200 g de maíz en conserva, pimienta blanca recién molida, aceite, sal.

##### *Preparación*

Las patatas se pelan y se cortan en rodajas muy finas. La cebolla se corta en aros. Los pimientos se parten en tiras a lo largo, limpiándolos de semillas. Los tomates se lavan y se cortan en rodajas.

En una sartén grande se calientan seis cucharadas de aceite y en él se fríe la cebolla hasta que quede transparente, removiendo de vez en cuando para que no se queme. A continuación se añaden las patatas, friéndolas a fuego moderado durante unos 10 minutos. Hecho esto, se colocan por encima las rodajas de tomate y se vierten los huevos batidos y el maíz escurrido.

La sartén se sacudirá bien para que los huevos lo impregnen todo, sazonando después con sal y pimienta.

Se dejará cuajar la tortilla a fuego moderado. Se sirve caliente sin darle la vuelta.

#### *Escalopines de cordero*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 pierna de cordero, 2 huevos, 1 limón, pan rallado, aceite, sal.

## *Preparación*

Con la pierna de cordero se hacen unos filetes pequeños —también puede pedirse en la carnicería que los preparen—, que se colocan en un plato. Se sazonan con sal y se rocían con el zumo de limón, reservándolos así durante 20 minutos.

Transcurrido este tiempo, se rebozan en huevo batido y pan rallado y se fríen en aceite caliente.

Se sirven recién fritos, adornados, si se desea, con lechuga o patatas paja.

## *Fruta*



## **CENA**

### *Ensalada de calabacines*

#### *Ingredientes para 4 ó 6 personas*

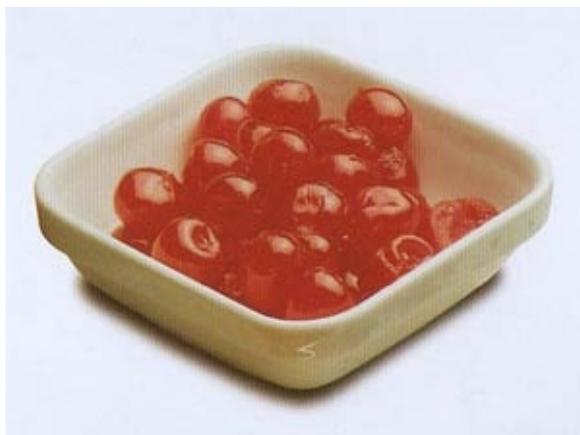
750 g de calabacines, 3 huevos duros, vinagre, aceite, sal.

#### *Preparación*

Los calabacines se pelan y se cuecen enteros en una cazuela con agua salada hirviendo hasta que estén tiernos. Entonces, se escurren y se dejan enfriar cortándolos a continuación en lonchas finas.

En una fuente se disponen los huevos duros cortados en rodajas Encima se reparten las lonchas de calabacín, espolvoreadas con sal, y se aliña todo con aceite y vinagre. Sin más, se sirve la ensalada.

## *Fruta*





---

## *Menú 47*

---

### **ALMUERZO**

#### *Coliflor al ajo arriero*

#### *Ingredientes para 5 ó 6 personas*

1 coliflor grande, 4 dientes de ajo, vinagre, pimentón, aceite, sal.

#### *Preparación*

En el mortero se machaca un diente de ajo, perejil y un poco del caldo utilizado para cocer la coliflor.

En aceite caliente se doran unos ajos. Retirando la sartén del fuego, se añade pimentón y una cucharada de vinagre. Se mezcla con el majado del mortero y todo bien unido se vierte sobre la coliflor.



## *Besugo a la espalda*

### *Ingredientes para 4 personas*

1 besugo, 1 limón, vino blanco, guindilla —se puede suprimir—, ajo, perejil, aceite, sal.

### *Preparación*

El besugo a la espalda se asa sobre una parrilla grande, aunque, en caso de no tenerla, puede prepararse utilizando una besuguera. Se comienza limpiando y descamando el besugo, que se abre de arriba a abajo por el lomo y se sazona con ajo, perejil y sal —todo ello previamente machacado en el mortero—. Después, se rocía con limón y se deja reposar durante una hora. Pasado este tiempo, se coloca sobre la besuguera.

En una sartén con media tacita de aceite se fríe un diente de ajo y un poco de guindilla, retirándolos luego. El aceite bien caliente se vierte sobre el besugo, se rocía con vino blanco y se introduce en el horno a fuego moderado durante 10 minutos. Cuando el besugo esté a media cocción, se agregan unos ajos fritos cortados en trozos finos y se riega el pescado con su propio jugo. Se sigue asando hasta que esté en su punto, momento en que se retira y se deja enfriar.

Ya frío, se separa la espina central de la cabeza y se saca entera. Se abre bien el besugo por el medio, longitudinalmente, y por encima se ponen unos ajos y el jugo que ha soltado el propio pescado, metiéndolo de nuevo en el horno durante unos minutos más para que se dore la parte interior. Se sirve muy caliente, adornado con unas hojas de lechuga.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Tortilla vegetal*

### *Ingredientes para 3 personas*

6 huevos, 1 lechuga pequeña, 1/4 kg de zanahorias, aceite, sal.

## *Preparación*

Las zanahorias, peladas y cortadas en rodajas finas, se ponen en una cazuela con un poco de aceite y se rehogan durante unos minutos.

A continuación, se lava la lechuga y se pica menuda. Se mezclan las zanahorias y la lechuga y se echan en un recipiente, cubriéndolo todo de agua. Se sazona de sal y se deja cocer todo por espacio de 10 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.

Transcurrido este tiempo, se escurren bien y se mezclan con los huevos batidos. En una sartén con aceite se prepara una tortilla que se dorará por ambos lados. Sin más, se sirve caliente.

## *Yogur*



---

## **Menú 48**

---

### **ALMUERZO**

#### ***Ensalada mediterránea***

##### ***Ingredientes para 4 personas***

5 pimientos amarillos, 100 g de aceitunas negras, 300 g de pasta de trigo duro, 1 pimiento rojo, 2 cucharadas de alcaparras, 1 diente de ajo, hojas de menta, romero, vinagre, aceite, sal.

##### ***Preparación***

Se cuece la pasta en una cazuela con abundante agua salada hirviendo y cuando esté al dente, se escurre y se pone bajo el grifo de agua fría, echándola luego en una ensaladera.

Se lavan cuatro pimientos amarillos y se cortan por la mitad en sentido longitudinal, retirando las semillas y partes blancas.

Aparte, se trocea el pimiento amarillo restante y el pimiento rojo y se fríen en una sartén con un poco de aceite caliente junto con el diente de ajo pelado y picado, unas hojas de menta limpias y picadas muy menudas y un poco de romero. Se remueve todo y se añaden las aceitunas, las alcaparras, una cucharada de vinagre y sal al gusto, dejándolo en el fuego durante unos siete minutos.

Transcurrido este tiempo, se aparta la sartén del fuego, dejando enfriar el sofrito y se mezcla con la pasta.

Por último, se rellenan los pimientos con el preparado anterior y se sirven de inmediato.

#### ***Mero a la parrilla***

##### ***Ingredientes para 6 personas***

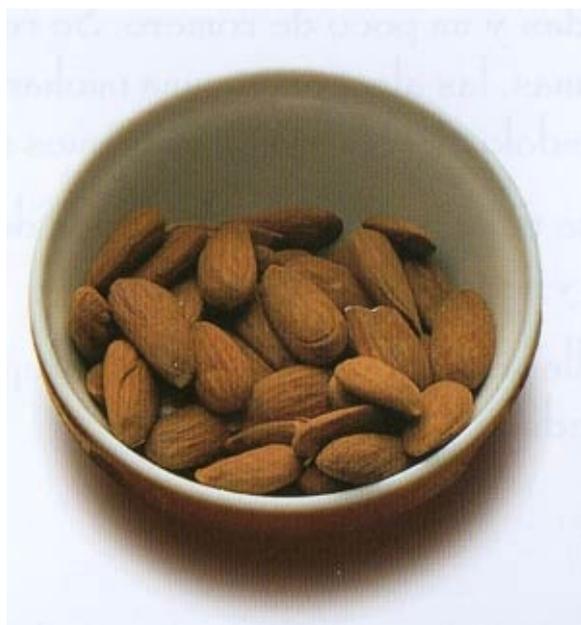
1,5 kg de mero, 1 cebolla, perejil, aceite, sal.

## *Preparación*

El mero, limpio y cortado en trozos regulares, se seca con un paño y se coloca en un recipiente. A continuación, se sazona con sal fina y se unta con aceite, cubriéndolo con cebolla y perejil bien picados. Se deja reposar durante una hora, dándole vuelta de vez en cuando.

Luego, se unta con aceite una parrilla y se calienta. Se quitan la cebolla y el perejil del mero y se unta de nuevo con abundante aceite, poniéndolo a asar sobre la parrilla, cinco minutos por cada lado. Cuando la espina se desprenda con facilidad de los laterales del pescado, se retira del calor y se dispone en una fuente de servir adornándolo con ramas de perejil.

## *Fruta*



## **CENA**

## *Sopa del Teide*

### *Ingredientes para 4 personas*

100 de arroz, 1 tomate, 1 cebolla pequeña,  
5 ó 6 dientes de ajo, zumo de limón, aceite, sal.

## *Preparación*

El arroz, bien lavado, se pone a cocer en una olla con un litro de agua y sal. Aparte, se fríen los dientes de ajo, la cebolla y el tomate, todo ello pelado y picado. Esta mezcla se pasa a una cazuela de barro, donde también se echarán el arroz y el caldo usado para cocerlo. Se revuelve bien, se rectifica de sal y se le agrega el zumo de medio limón. Antes de servir esta sopa habrá de reposar media hora.

## *Fruta*



---

## *Menú 49*

---

### ***ALMUERZO***

#### *Arroz con atún y guarnición de cebollas*

##### *Ingredientes para 6 personas*

1/2 kg de arroz, 1 lata de atún en aceite, 1 pimiento rojo,  
1/2 cucharada de harina, 25 g de mantequilla,  
1/2 vaso de vino blanco, 1 cucharada de salsa de tomate,  
1/2 kg de cebollas pequeñas, 2 dientes de ajo,  
1/2 cucharadita de pimentón, laurel, aceite, sal.

##### *Preparación*

Las cebollas, peladas, se cuecen durante una hora en una cazuela sin tapar, transcurrido ese tiempo se sacan.

En otra cazuela se fríen en aceite los ajos picados, antes de que empiecen a dorar se agregan las cebollas, el laurel, tomate —dos o tres trocitos, o un poco de la salsa— y el pimiento picado; todo ello se rehoga con pimentón, harina, vino, sal y un poco de agua. Se cuece hasta que las cebollas estén muy tiernas, lo que supondrá aproximadamente una media hora.

En una paellera o cazuela de barro amplia se rehoga el arroz sobre la mantequilla fundida, agregando el bonito deshecho. Bien mezclado, se echa agua —doble medida que la de arroz— y sal. Se cuece durante 15 minutos, primero con luego fuerte y después a fuego lento. Se sirve en una fuente, colocando alrededor las cebollitas con todo su jugo.

#### *Mousse de limón*

##### *Ingredientes para 4 personas*

3 limones, 3 huevos, 300 g de azúcar,  
50 g de mantequilla o nata montada.

## *Preparación*

Las yemas de huevo —reservando las claras— se baten en un cazo con el azúcar añadiéndoles a continuación el zumo de los limones y una cucharadita de la ralladura de uno de ellos. La mezcla se pone a cocer al baño María, procurando que hierva el agua sin cesar hasta que la crema empañe la cuchara.

En este punto, se retira del fuego y se pasa a una fuente. Cuando esté medio fría, se agrega la mantequilla, removiendo para que se mezcle bien, en caso de utilizar nata montada en lugar de mantequilla, habrá que esperar hasta que la crema esté completamente fría.

Por último, se baten las claras a punto de nieve y se incorporan al preparado anterior con mucho cuidado para que no se bajen. El mousse se vierte en copas o en recipientes de cristal individuales, que se meten en la nevera durante una o dos horas. Se sirven frías.

## **CENA**

### *Escalopes de pollo*

#### *Ingredientes para 4 personas*

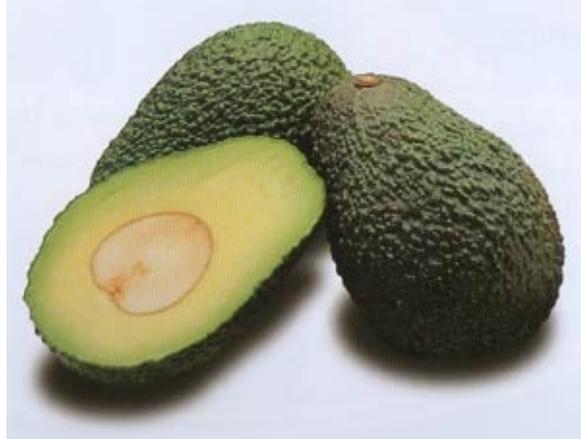
1 pollo, 2 huevos, pan rallado, 2 dientes de ajo, aceite, sal.

#### *Preparación*

El pollo se corta todo en filetes con un cuchillo bien afilado. Los filetes se sazonan con los ajos machacados y sal al gusto, y se rebozan en huevo y pan rallado, friéndolos después hasta que doren. Con los huesos y demás partes sobrantes se puede preparar un caldo.

Una vez fritos todos los escalopes, se pueden servir solos o espolvoreados con queso rallado y gratinados unos momentos en el horno. También se pueden acompañar con espinacas salteadas.

## *Fruta*





---

## *Menú 50*

---

### **ALMUERZO**

#### *Cogollos de Tudela*

##### *Ingredientes para 4 personas*

6 cogollos, 2 dientes de ajo, vinagre, aceite, sal.

##### *Preparación*

Los cogollos se lavan en agua fría y se parten en cuatro trozos a lo largo. Se colocan en la fuente de servir en forma de radios y se rocían con aceite, vinagre, sal y los ajos previamente machacados en un mortero.

#### *Pollo con almendras*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1 pollo, 12 almendras, 1 yema de huevo cocida, 1 cebolla, 1 diente de ajo, azafrán, aceite, sal.

##### *Preparación*

El pollo, una vez lavado y seco, se corta en trozos, se sazona con un poco de sal y se fríe en una sartén con aceite bien caliente hasta que dore, pasando los trozos fritos a una cazuela. El hígado y la molleja también se fríen y se reservan.

En el mismo aceite se rehoga la cebolla picada, cuando esté frita, se incorpora el ajo picado y un poco de azafrán tostado y deshecho en polvo con los dedos. Esta salsa se vierte sobre el pollo, se le añade una taza de agua —o de caldo— y se cocina a fuego lento hasta que la carne esté tierna.

Entre tanto, en un mortero se machacan las almendras, el hígado y la yema de huevo,

se aclara con un poco de la salsa del guiso y se vierte sobre el pollo cuando esté ya cocido. Se cocina todo junto unos minutos más y se pasa a una fuente con su salsa. Se sirve caliente.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Ensalada primavera*

#### *Ingredientes para 4 personas*

250 g de judías verdes, 200 g de coliflor, 200 g de puntas de espárragos, 1 pepino, 1 cogollo de lechuga, 3 tomates medianos, 2 huevos cocidos, cebolla, perejil, vinagre, aceite, sal.

#### *Preparación*

Se cortan las judías verdes en trozos y se cuecen destapadas en agua hirviendo y sal. Una vez cocidas, se escurren y se reservan.

La coliflor se separa en cogollos pequeños, que se cocerán destapados en agua hirviendo con sal. Ya cocidos, se escurren, y cuando estén fríos se dividen en fragmentos y se reservan.

El pepino, pelado, se corta en rodajas muy finas que se extenderán en un plato. Se dejan reposar durante media hora después de sazonarlas con sal. Pasado este tiempo, se escurren, se secan con un paño y se reservan. El tomate se corta en rodajas finas, se sala y se deja así unos 15 minutos. Se pica la lechuga fina y se reserva.

Se prepara una salsa vinagreta.

Poco antes de llevar el plato a la mesa, se mezclan en una ensaladera los espárragos, la coliflor las judías verdes, los pepinos y la salsa vinagreta. Bien mezclado todo se coloca en forma de cúpula, alisándolo con una cuchara. Por encima se extiende la lechuga y alrededor de la fuente se distribuyen las rodajas de tomate alternando con rodajas de huevo.

*Yogur*





---

## *Menú 51*

---

### **ALMUERZO**

#### *Macarrones con chipirones*

##### *Ingredientes para 4 personas*

400 g de macarrones, 250 g de chipirones,  
1 taza de salsa de tomate, 2 cucharadas de vino blanco,  
1 cebolla, 2 dientes de ajo, pimienta, aceite, sal.

##### *Preparación*

En un recipiente apto para horno microondas se ponen tres cucharadas de aceite, los ajos y la cebolla —ambos ingredientes picados muy menudos—. Se introduce en el microondas, conectado al máximo de potencia, durante unos seis minutos, removiendo al menos una vez en este tiempo.

Después, se incorporan los chipirones —previamente lavados, troceados y sazonados de sal—, se cubre el recipiente con un plástico adhesivo y se mete de nuevo en el horno por espacio de tres minutos, sin variar la potencia. Luego, se riega con el vino, y se cocina cuatro minutos más al máximo de potencia. Por último, se añade la salsa de tomate, se remueve y se cocina otros cuatro minutos.

En un recipiente distinto se ponen los macarrones, agua hirviendo con un poco de sal y una cucharada de aceite, cociéndolos en el microondas durante 10 minutos al máximo de potencia. Cuando la pasta esté cocida, se escurre y se dispone en una fuente de servir donde se le incorpora la salsa que se tenía preparada. Se sazona con un poco de pimienta, se mezcla todo bien y se sirve caliente.

#### *Sorbete de naranjas*

##### *Ingredientes para 4 personas*

1/2 litro de zumo de naranja, 1/2 limón, 1/2 kg de azúcar,  
2 claras de huevo, 1 ó 2 mandarinas.

## *Preparación*

En un cazo puesto al fuego se vierte el zumo de naranja y el azúcar para hacer un almíbar removiendo con ayuda de una cuchara de madera hasta conseguir el punto de hebra. Luego, se deja enfriar y se agrega el zumo del medio limón.

A continuación, se pasa a un recipiente y se introduce en el congelador durante el tiempo que esté enfriando, debe removerse varias veces para que no llegue a congelar del todo.

Cuando el sorbete haya alcanzado el punto justo de dureza se añaden las claras de huevo sin batir. Se une todo bien y se distribuye en copas que se meten de nuevo al congelador por espacio de unos cinco minutos más. Las copas de sorbete se sirven adornadas con unas rodajas de mandarina.

## **CENA**

### *Truchas escabechadas*

#### *Ingredientes para 2 personas*

2 truchas, 1/2 vaso de vinagre fuerte, 1 limón, 1/2 cebolla,  
1 diente de ajo, 1 clavo de especias, 2 hojas de laurel, perejil,  
pimienta en grano, tomillo, aceite, sal.

#### *Preparación*

Las truchas, limpias y ligeramente sazonadas con sal, se fríen en aceite bien caliente. Una vez doradas, se pasan a una cazuela de fondo poco profundo, donde se riegan con el aceite de freírlas y el vinagre. Después se añade el limón cortado en rodajas, la cebolla troceada, el ajo, el laurel y el resto de las especias y hierbas. La cazuela se pone al fuego hasta que rompa a hervir. En ese momento se retiran las truchas, tapándolas y dejándolas enfriar. Cuando el pescado esté frío, se coloca en una fuente y se le agrega el caldo de la cocción así como los demás ingredientes con los que se coció.

Por último, se cubre todo con un buen chorro de aceite con el fin de formar una capa

que impida el paso del aire, permitiendo así la conservación del sabor del escabeche. Las truchas escabechadas se conservan durante varios días y se sirven sin caldo.

## *Fruta*



---

## Menú 52

---

### ALMUERZO

#### *Ajo blanco*

##### *Ingredientes para 2 personas*

250 g de almendras peladas, 200 g de miga de pan, 4 cucharadas de vinagre de sidra, 4 dientes de ajo, aceite, sal.

##### *Preparación*

El ajo blanco es una sopa fría o gazpacho de gran tradición popular. Para prepararlo, se comienza triturando las almendras y el ajo en un mortero o picadora, hasta formar una crema. El pan se remoja en un poco de agua con sal y cuando esté empapado, se mezcla con las almendras y el ajo. También se añaden cuatro cucharadas de aceite, el vinagre y un poco de sal.

A continuación, y sin dejar de remover se incorpora poco a poco agua —aproximadamente un litro— hasta que el preparado alcance la consistencia deseada.

El ajo blanco se reserva dentro de la nevera hasta el momento de servir lo que se puede hacer acompañándolo de uvas peladas sin semillas, trozos de pan tostado o porciones de manzana o pera peladas.

#### *Dorada a la sal*

##### *Ingredientes para 3 personas*

1 dorada de 3/4 kg aproximadamente, 1 yema de huevo, hierbas aromáticas —perejil, eneldo, estragón o albahaca—, 1,5 ó 2 kg de sal —mejor gruesa.

## *Preparación*

La sal se mezcla con la yema de huevo y se humedece. Una vez obtenida una buena mezcla, se deja reposar unos minutos y a continuación, con ella se cubre el fondo de una fuente de horno alargada.

La dorada, ya limpia, se sazona por dentro con hierbas aromáticas y se dispone en la fuente. Luego, se añade más sal —que también se humedece— hasta quedar completamente cubierto el pescado.

La fuente se introduce en el horno —precalentado—, a 200 grados de temperatura, entre 30 y 35 minutos. Ya cocida, se saca, se le quita la costra de sal y se sirve, acompañada, si se desea, de salsa mayonesa u holandesa.

Esta receta también sirve para preparar otros pescados.

## *Fruta*

## **CENA**

### *Judías verdes a las finas hierbas*

#### *Ingredientes para 4 personas*

1kg de judías verdes, 1/2 litro de salsa de tomate, orégano, tomillo, sal.

#### *Preparación*

Las judías se cuecen en agua hirviendo y sal, cuando estén cocidas, se escurren y se reservan. La salsa de tomate se vierte en una cazuela, incorporando después las judías y dejándolo cocer todo junto por espacio de 15 minutos.

Por último, se espolvorea con orégano y tomillo al gusto, y se sirve.

## *Yogur*





