



RECETAS DE ESTA SEMANA

(Para cuatro personas)

Arroz caldoso

- 400 g arroz
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 hora de laurel

Hervid el laurel, los ajos y la cebolla cortada. Cuando les falte poco, poned el arroz y dejadlo cocer mucho. Hay que ir añadiendo agua caliente para que quede caldoso.

Servirlo con un buen chorro de aceite de oliva virgen.

Magro de cerdo con manzanas

- 400 g de carne en bistecs o en una pieza
- 1 kg manzanas golden
- 1 cebolla

Ahogad la cebolla picada en aceite de oliva, sin dorarla. Freíd la carne por fuera y apartadla. Poned las manzanas cortadas en rodajas gruesas; añadid agua si se necesita y dejadlas cocer a fuego lento. La carne se vuelve a poner para acabar la cocción.

Si tenéis una pieza de carne entera, no la apartéis después de cocerla, y poned las manzanas al cabo de un rato. Conviene rociar la carne con un poco de agua o caldo calientes, de vez en cuando.

Merluza al horno con patatas

- 1 merluza de ½ Kg o 4 pescadillas
- 1 Kg patatas
- 2 cebollas
- 2 ajos
- 2 tomates maduros
- 1 limón

El pescado se aliña con el zumo del limón, sal, aceite y hierbas, y se deja reposar.





Se cortan las patatas a rodajas, las cebollas y los ajos troceados y se ponen al horno caliente con abundante aceite. Cuando estén casi cocidos, se añaden los tomates y las colas del pescado.





ENSALADAS

Ensalada simple <hr/> <p>Un solo tipo de lechuga o endibia o escarola Aceite de oliva Vinagre</p>	Ensalada variada <hr/> <p>Lechuga romana (larga) Tomate Cebolla Aceitunas Zanahoria Aceite de oliva y vinagre</p>
Ensalada de endibia <hr/> <p>Endibia Aceite de oliva Mostaza</p>	Ensalada verde <hr/> <p>Lechuga maravilla Achicoria Canónigos Hoja de roble Cogollos Endibia Apio Cebolleta Menta Albahaca Aceite de oliva y zumo de limón</p>
Ensalada de canónigos <hr/> <p>Canónigos Virutas de queso parmesano Aceite de oliva</p>	Otra ensalada de canónigos <hr/> <p>Canónigos Escarola Espinacas crudas Apio Naranjas a rodajas Aceite de oliva y vinagre</p>



Ensalada de manzanas y endibias	
Manzanas reineta o ácidas, al gusto	
Endibias	
Apio	
Perejil	
Perifollo	
Aceite de oliva	
Vinagre	
Mostaza	

