RECETAS DE ESTA SEMANA

(Para cuatro personas)

Arroz seco

- 400 g arroz

Se prepara en paella tapada, sofriendo ligeramente el arroz y añadiendo el agua, medida a razón de dos medidas de agua por una de arroz. Cuando esté cocido deberá haber absorbido toda el agua sin quemarse.

También se puede preparar con cualquier caldo ligero, o con un sofrito de cebolla.

Salsa de almendras

- 12-14 almendras crudas
- 2 ajos
- 1 cucharada de harina

Freíd las almendras y los ajos en aceite de oliva hasta dorarlos. Sacadlos del aceite y picadlos en el mortero hasta que quede una pasta. Volved a calentar el aceite con la harina, removiéndola, y añadid la “picada”.

Se cuece en 10 minutos y se echa por encima de la verdura o la carne que se quiera aliñar.

Berenjenas rellenas

- 4 berenjenas
- 200 g carne picada
- ½ cebolla y 1 ajo picado
- tomate frito
- queso rallado

Las berenjenas, hervidas 10-15 minutos, se cortan longitudinalmente por la mitad y se les quita la pulpa, dejando la piel gruesa.

Sofreíd la cebolla y el ajo, y después la carne. Añadid el tomate y la pulpa de las berenjenas al final. Con este relleno se llenan las barquitas de piel y se ralla queso por encima. Se acaba de cocer en el horno o en el microondas.

Pollo con salsa

- 1 pollo troceado
- 2 cebollas
- 2 ajos
- 1 tomate
- 10 almendras tostadas

Se sofríen ajos y cebollas troceados, en una cazuela con aceite. Se saca todo y en el mismo aceite se doran los trozos de pollo. En la olla se incorpora el tomate rallado y, al cabo de un rato, el sofrito y agua o caldo. Se tapa y se deja cocer todo.

Se sirve caliente con mucha salsa por encima. Se puede acompañar de puré de patatas, arroz o pasta.

ENSALADAS

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

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