



RECETAS DE ESTA SEMANA

(Para cuatro personas)

Pescado en papillote

- ½ Kg de pescado (merluza, rape, salmón, etc.)
- Aceite de oliva virgen
- 1 limón
- Hierbas

Son filetes o rodajas de pescado aliñados con aceite de oliva virgen, zumo de limón y hierbas, que se envuelven con el adobo en papel de aluminio. Los paquetitos, bien cerrados, se cuecen en el horno caliente o dentro de una olla vacía, tapada. Se cuece enseguida.

Turnedó de filete de cerdo

- 1 filete de cerdo entero
- 150 g beicon cocido o ahumado

Con las tiras de beicon, se envuelve la carne salpimentada. Se riega todo con mucho aceite y se lleva al horno fuerte.

A los 10 minutos se gira y se mira que no quede seco. Con 5 minutos más el horno se puede apagar, dejando la carne dentro cinco minutos más.





ENSALADAS

Ensalada simple <hr/>	Ensalada variada <hr/>
Un solo tipo de lechuga o endibia o escarola Aceite de oliva Vinagre	Lechuga romana (larga) Tomate Cebolla Aceitunas Zanahoria Aceite de oliva Vinagre
Ensalada de endibia <hr/>	Ensalada con jamón <hr/>
Endibia Aceite de oliva Mostaza	Lechuga trocadero Jamón salado a trozos Nueces o avellanas partidas Aceite de oliva Vinagre
Ensalada verde <hr/>	Ensalada "xató" <hr/>
Lechuga maravilla Achicoria Canónigos Hoja de roble Cogollos Endibia Apio Cebolleta Menta Albahaca Aceite de oliva Zumo de limón	Escarola Atún o bacalao desmigajado Salsa "xató"



Ensalada de lechuga con roquefort Cogollos Queso azul Perejil Crema de leche o zumo de limón, al gusto Rebanadas finas de pan con ajo	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 Vinagre	Ensalada Carolina Escarola Manzanas reineta Patatas hervidas Aceite de oliva Vinagre
Ensalada de manzanas y endibias Manzanas reineta o ácidas, al gusto Endibias Apio Perejil Perifollo Aceite de oliva Vinagre Mostaza	Ensalada de fruta Plátanos Peras Manzanas Naranjas Nueces o avellanas peladas Leche de almendras





Ensalada de naranjas <hr/> <p>Escarola Naranjas Cebolla dulce Aceite de oliva Vinagre</p>	Ensalada con setas <hr/> <p>Lechuga maravilla Champiñones "Llenegues" Otras setas de temporada: niscalos ("rovellons"), senderuelas ("camagrocs"), colmenillas ("múrgoles")... Torreznos de pan frito o tostado Aceite de oliva Zumo de limón</p>
Naranja a la menta <hr/> <p>Naranjas cortadas a rodajas Dátiles cortados a tiras Almendras escaldadas, cortadas a tiras Hojas de menta fresca Canela en polvo La receta marroquí se aliña con agua de azahar. Se puede hacer un postre tirando azúcar por encima</p>	Ensalada de patatas y tomate <hr/> <p>4 patatas hervidas, cortadas a rodajas 4 tomates maduros, cortados a rodajas Aceitunas arbequinas 1 cebolla cortada Aceite de oliva.</p>
Otra ensalada de tomate <hr/> <p>Lechugas de dos tipos (maravilla, iceberg, hoja de roble, cogollos...) 4-6 tomates de Montserrat 150g queso fresco 6 hojas enteras de albahaca Avellanas en trozos o pipas peladas Olivas negras Aceite de oliva</p>	

