

Recetas para el día 13/01/2004

Nombre del Plato	Ingredientes y preparación
TE CON LECHE	<p>Ingredientes para 1 personas 2 gr. te, 150 gr. leche descremada,</p> <p>Ponga agua a hervir y prepare una infusión de té con poca agua, añádale leche desnatada.</p>
MACARRONES A LOS 4 QUESOS	<p>Ingredientes para 4 personas 100 gr. leche semidescremada (vaca), 30 gr. queso en porciones, 20 gr. queso parmesano, 30 gr. queso gouda, 30 gr. queso roquefort, 20 gr. perejil, 320 gr. macarrones al huevo, 15 gr. harina de trigo ((1 cuchar. sopera)), 20 gr. mantequilla,</p> <p>Se cuece la pasta en una cacerola con abundante agua durante 12 minutos aproximadamente. Mientras está cociendo se hace una bechamel (clara) con la harina, la mantequilla y la leche, a la que se le agregan poco a poco los diferentes quesos (rallados o en trocitos). Siempre dándole vueltas hasta que estén, todos los quesos, fundidos.</p> <p>Escurrir la pasta y mezclar con la bechamel, poner en una fuente de horno; espolvorear un poco de pan rallado y perejil por encima, meter en el horno a gratinar.</p>
CROQUETAS DE GAMBAS	<p>Ingredientes para 6 personas 96 gr. huevo (dos huevos), 250 gr. gamba, 20 gr. aceite de oliva ((2 cucharadas)), 20 gr. mantequilla ((2 cucharadas)), 60 gr. harina de trigo ((3 o 4 cucharadas)), 750 gr. leche entera (vaca) ((más o menos)),</p> <p>Se pone la mantequilla a calentar en una sartén junto con el aceite. Se añade la harina una vez derretida la mantequilla. Se le da unas vueltas con una cuchara de madera sin dejar que tome color. Se va añadiendo poco a poco la leche fría sin dejar de remover para que no se formen grumos. Se da un hervor una vez mezclada con toda la leche.</p> <p>Se limpian y se pican las gambas, y se fríe junto con ajo fileteado y perejil picado. Se mezcla con la bechamel y se deja enfriar para poder formar las croquetas.</p> <p>Una vez fría se hacen las croquetas.</p>
SOPA DE ARROZ	<p>Ingredientes para 2 personas 40 gr. arroz , 400 gr. caldo de pollo, carne y verduras,</p> <p>Haga un caldo casero o utilice una pastilla de caldo concentrado, cuando esté hirviendo échele el arroz, déjelo cocer durante 15 minutos. Si se ha quedado demasiado seco, añádale un poco más de caldo.</p>