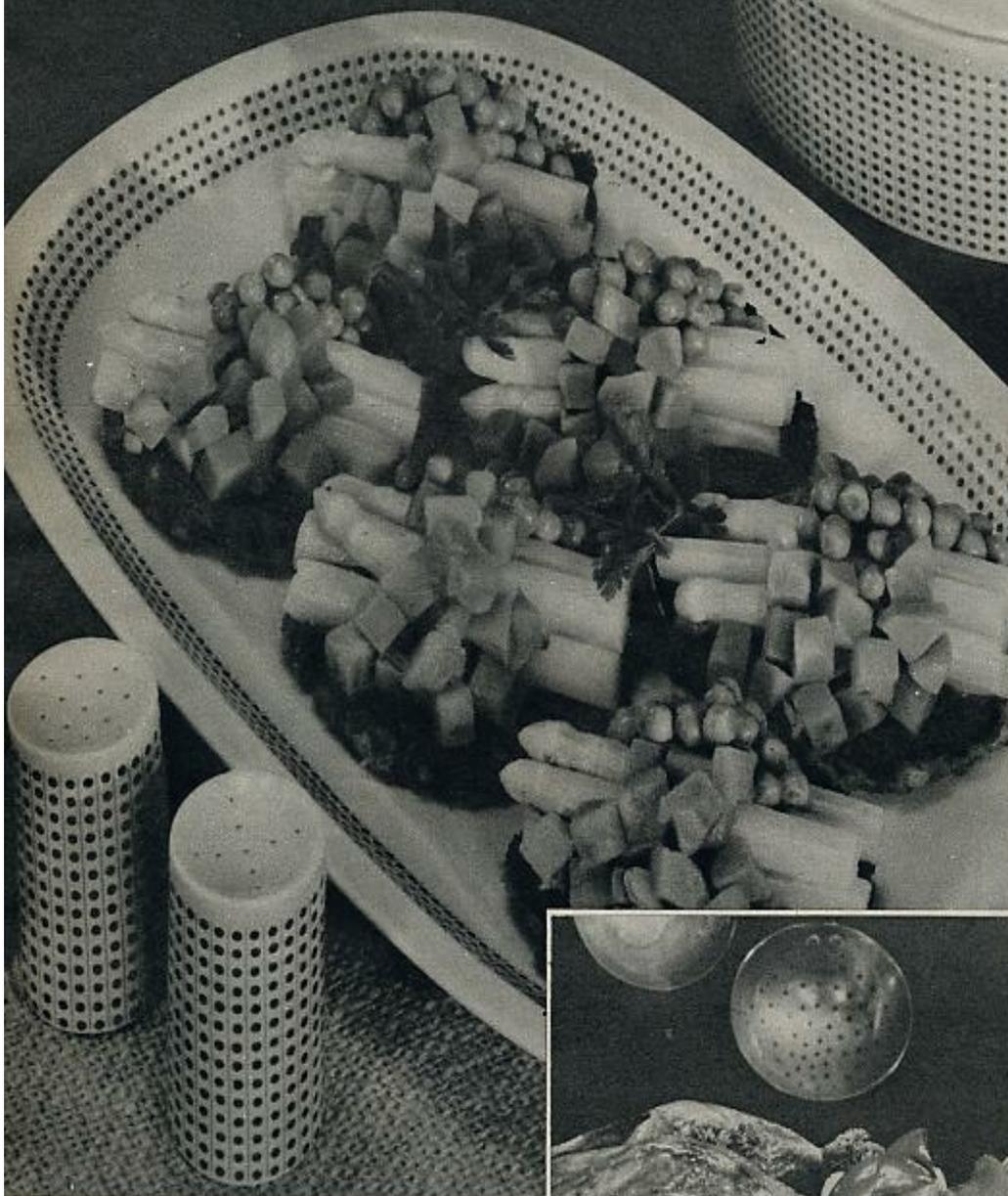


Ella



**económicos
y decorativos:
FILETES PRINCESA**

INGREDIENTES:

- 400 gramos de carne de vaca picada.
- 1 cucharadita de perejil picado.
- 2 huevos enteros.
- 50 gramos de manteca.

Mezclados bien los ingredientes, se forman con la pasta unos filetes redondos y aplastados. Se pasan por pan rallado y se fríen en aceite bien caliente. Luego, en la fuente de servir, se coloca encima de cada filete una macedonia de verduras: patatas, zanahorias, guisantes y espárragos, y se rocían con la manteca derretida y caliente.



MENU DE

A día excepcional, menú excepcional. Pero esto no quiere decir que debamos meternos en complicaciones culinarias propias de un «chef» francés, ni que tengamos que comprometer todo el presupuesto del mes en la con-

**sorprendentes:
POLLOS CON
NARANJA**

INGREDIENTES:

- Un pollito pequeño por persona.
- Un pimiento morrón, grande.
- Dos naranjas.

Los pollitos se salan por dentro y por fuera y se ensartan en una «brochette» larga, alternando con trozos de pimiento y gajos de naranja. Se meten a horno regular y se les da vueltas a menudo, para que se doren uniformemente, al mismo tiempo que se los rocía con el aceite y el jugo de cocción. Se sirven con cebollitas francesas, judías verdes y guisantes saltados.

FIESTA

fección de un plato superlujoso. Lo importante en estos casos es salirse de la rutina. Preparar platos que no comemos habitualmente y que, a su novedad, unan un bonito aspecto y un contenido sabroso. Por ejemplo...

especialidad italiana: SPIEDINI

INGREDIENTES:

- 400 gramos de carne de vaca picada.
- 50 gramos de queso de Gruyère rallado.
- 1/2 cebolla picada finamente.
- 1 huevo entero.
- 1 yema.
- 1 cucharadita de perejil picado.
- 1 diente de ajo machacado.
- 100 gramos de sémola.

Todos los ingredientes se mezclan en una fuente honda y luego se forma con la pasta pequeñas bolitas. Se atraviesan con los pinchos especiales «brochettes», alternando con rebanaditas de pan blanco y de pimienta roja y se frien en aceite bien caliente. Se sirven sobre arroz blanco y, aparte, salsa de tomate.



deliciosamente aromáticos: FILETES CON CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES:

- Un filete de ternera por persona.
- Champiñón.
- Un vasito de coñac por cada filete.

En una sartén, con cuatro cucharadas de mantequilla, se doran los filetes y los champiñones, previamente lavados y cortados en rodajitas finas. Luego se agrega el coñac y, una vez caliente, se le prende fuego. Se deja arder unos segundos y se apaga. Se sirve con patatas fritas y ensalada.