

MIA



Nº 1.167 Semana del 19 al 25 de enero de 2009 1,20 €

mia

La revista práctica
www.miaprasctica.es

El matrimonio nos sienta bien
(sobre todo a nosotras)

GUERRA EN GAZA
El testimonio de una niña superviviente

BELLEZA
Llega la mineralmanía

LO ÚLTIMO: El dolor también tiene sexo

Hombres de éxito: ahora no basta con ser ricos

Dossier cocina

¡LA RICA CUCHARA!

SOPAS, CREMAS Y POTAJES RENOVADOS

CANARIAS 1,20 EUR (IVA INCLUIDO) TRANSPORTE ADEBORCIZANTE ALEMANIA 1,30 EUR BELGICA 1,30 EUR GRECIA 1,20 EUR HOLANDA 2,00 EUR ITALIA 1,20 EUR MEXICO 20,00 MXN PERU UNDO 2,20 GBP SUAZA 5,20 CHF PRECIO CON IVA 5,95 EUR



Dossier **cocina**



*Orden
y acierto*

COCCIÓN A LA VISTA
Olla con tapadera transparente para vigilar el guiso sin perder calor.



A BUEN RECAUDO
Para conservar pasta o legumbres, bote de cerámica con tapadera visible.



BOL CON TOQUE ZEN
Su fondo profundo lo hace apto para batir o comer. Todo de 100% (www.valira.com).



COLADOR DE VANGUARDIA
De silicona, ideal para escurrir -soporta altas temperaturas-. Iris, telf. 937 29 30 61.



EFICACIA MÁXIMA
Realizado con aluminio forjado y acabado en antracita. Valira, www.valira.com.



LENTEJAS GRATINADAS

2 tarros de lentejas al natural, 12 lonchas de beicon, 2 pechugas de pollo, 50 ml de aceite, 200 ml de salsa de tomate, 2 cucharadas de mostaza de Dijon, 2 cucharadas de vinagre de sidra, 1 cucharada de pimentón, 1 cucharada de tomillo, sal, pimienta.

- Retirar la grasa a las pechugas y cortarlas en dados menudos. Saltearlos en el aceite caliente.
- Escurrir las lentejas, ponerlas en un colador y refrescarlas con agua fría. Pasarlas a un bol.
- Incorporar el pollo, la salsa de tomate, la mostaza, el vinagre, el pimentón y la mitad del tomillo; salpimentar y remover para que se impregne bien.
- Forrar una fuente de horno con las lonchas de beicon dejando que sobresalgan por los bordes. Rellenar con la preparación de lentejas y cubrir con el beicon sobresaliente.
- Cocer en el horno precalentado durante 20 minutos. Espolvorear con el tomillo restante y servir enseguida.



SOPA DE AVE Y SETAS

1 l de caldo de ave desgrasado, 1 pechuga de pollo limpia y cortada en dados, 100 g de champiñones laminados, 50 g de guisantes, 3 cebolletas, 50 g de pasta de estrellas, 2 cuch. de aceite, 1 cuch. de perejil picado, sal, pimienta.

- Calentar el aceite y rehogar las cebolletas peladas y cortadas en rodajas, los guisantes y el pollo. Incorporar los champiñones y saltear.
- Agregar la pasta; regar con el caldo de ave templado, salpimentar y llevar a ebullición. Cocer durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Espolvorear con perejil picado.



'HUMMUS'

1 bote de garbanzos cocidos, 2 ajos, 3 cucharadas de tahini (en tiendas gourmet), 2 cucharadas de aceite de sésamo, 1 cucharada de zumo de limón, 1 guindilla dulce, sal.

- Poner los garbanzos en un colador y lavarlos primero con agua templada y luego con agua fría. Escurrirlos bien y triturarlos en el pasapuré.
- Mezclar el tahini, el zumo de limón y 3 cucharadas de agua fría. Salar ligeramente; añadir los ajos machacados y remover. Mezclar con el puré de garbanzos batiéndolo enérgicamente. Agregar el sésamo y la guindilla y servir con pan de pita. ■



Caldos con mucho sabor

En el mercado, además de sopas deshidratadas (en polvo), pueden encontrarse caldos ya preparados, que sólo necesitan calentarse. Sirven como fondo de sopa (basta añadir unos 80 gramos de pasta por cada litro de caldo) y también pueden tomarse solos (hay sabores muy variados, tradicionales e innovadores: soja, curry...). Aneto lo elabora sin gluten, con ingredientes naturales; Knorr no le suma conservantes ni colorantes, y Gallina Blanca reduce las calorías a 3,8 por cada 100 ml.

Próxima semana: Medicina. Soluciones expertas a tus dudas.

Textos: Carmen Sabalete. Fotos platos: E. Ramajo. Fotos productos: José Rodríguez.