



EL RINCÓN DEL BUEN YANTAR

En este número os vamos a proponer un primer plato muy típico y tradicional en toda La Mancha y en nuestra comarca que es aconsejable degustar principalmente en días fríos (las gachas). También os recomendamos un postre ideal para los que gusten del dulce (las migas). !A vuestra salud!

GACHAS

Ingredientes para 4 personas:

- Sal.
- Aceite de oliva.
- Dos patatas.
- Tomate.
- Tres cucharadas de harina de guijas.
- 1 vaso de agua.
- Dos ajos.

Elaboración:

Primero, se cortan las patatas en rebanadas delgadas y se fríen con aceite de oliva en una sartén. Después, se añaden dos ajos, la sal, el tomate y la harina de guijas. Se remueve todo junto y se le va añadiendo agua sin parar de mover. Poco a poco tendremos ante nosotros una pasta que es conocida como «gachas».

MIGAS

Ingredientes para 4 personas:

- Cinco cucharadas de azúcar.
- Medio litro de agua.
- Pan.
- Siete cucharadas de harina.

Elaboración:

En principio hay que deshacer el azúcar con el agua, para, posteriormente mezclarlo todo con la harina sin dejar de remover. Una vez se haya formado la pasta, echarla a la sartén. Por otro lado, se fríe en pan en trozos pequeños y, luego, se añade a la sartén con la pasta. Cuando se hayan tostado los trozos de pan tendréis unas buenas «migas» listas para comer.

ROSA MURCIA NAVARRO

PAN Y PASTERIA
Toni
J. Antonio Pardo Garcia



C/. Lepanto, 20
Tel. 218 50 75
VENTA DEL MORO

**SANEAMIENTO
CALEFACCION
ELECTRODOMESTICOS
FONTANERIA**

Vera, C.B.
INSTALADORES AUTORIZADOS DE GAS

C/. Lepanto, 4
Oficina: 218 52 75
Part. 218 50 51-218 50 15
VENTA DEL MORO