

# Propuestas

*El interés por la lechuga se remonta a los griegos. Los romanos pasaron a comerla, quizá por su poder lenitivo, al final de las comidas.*

*Apicio, y luego Fagón, reprochaban a la lechuga que fuera un poco indigesta, lo cual puede ser si no es muy tierna.*



## Su "majestad" la lechuga

**L**a lechuga, la mítica hortaliza reina de las ensaladas, adentra sus raíces en la más antigua cultura. Galeno denominó a esta planta la "hierba de los sabios". De ella nos cuenta la leyenda antigua que Venus, para olvidar a Adonis al que acababa de perder, se acostó en un lecho de lechugas. El voluptuoso filósofo y musicólogo Aristóteles de Tarento regaba con vino y miel las lechugas de su jardín para recogerlas al alba del siguiente día, afirmando que eran regalos verdes que la tierra le ofrecía. En la Edad Media se recomendaba a los curas que la consumieran para disminuir su atención al sexo opuesto.

Nuestra propuesta de hoy es hacer de la lechuga algo más que un componente de la ensalada. Vamos a preparar unas estupendas LECHUGAS RE-

LLENAS. Para ello necesitaremos cuatro lechuguitas pequeñas, cuarto de quilo de carne o pollo asado, cien gramos de jamón cocido, un par de cucharadas de pan rallado, unas tiras de bacon, una cucharada soper de mantequilla, cuarto de litro de caldo (lo podemos hacer con la consabida pastillita), un huevo, unas cebolletas, aceite de oliva, sal y pimienta.

### ●●● MANOS A LA OBRA

Escogemos bien las lechugas, las lavamos perfectamente, las quitamos las hojas exteriores que no estén muy buenas y cortamos todo lo que podamos el tronco con cuidado para

que no se nos desarmen las hojas. Ponemos a hervir agua salada en una cacerola hermosa, en la que quepan las lechugas, y dejamos que las lechugas hiervan dos o tres minutos. las sacamos y las dejamos escurrir

*La lechuga sirve, además de para ensaladas, para combatir la tos y el insomnio*

bien. Picamos bien la carne o el pollo asado y el jamón, el huevo, la cebolla rehogada en aceite de oliva y el pan rallado.

Sazonamos y rellenamos con la mezcla las lechugas, las atamos con cuerda de cocina para que no se abran al hacerse. Cubrimos el fondo de una cazuela de horno con las tiras de bacon y colocamos sobre ellas las lechugas rellenas, las rociamos con el cuarto de litro de caldo, ponemos la mantequilla por encima y las horneamos a medio fuego durante durante una media hora. Las servimos calentitas. ¡Guay, qué ricas!

● GOURMET TOS