

servarse en sitio fresco, bien aireado, o en la nevera junto al hielo. Un buen sistema de conservación consiste en lavarlas previamente, hoja por hoja, sacudir las bien para que no lleven agua y envolverlas luego en una servilleta o paño. Guardadas en un sitio fresco o en la nevera, las hojas aparecen al desenvolverse frescas y duras, como si se terminasen de coger. De todas maneras, no conviene conservarlas mucho tiempo sin emplearlas, ya que la vitamina C se destruye fácilmente, pues es muy sensible a la acción del aire. Si las hojas han perdido su frescura es posible reanimarlas salpicándolas de agua fresca, pero no las pongáis largamente en remojo, pues dejarán en el agua sus vitaminas y sus sales minerales.

Para cortar las verduras utilizad siempre instrumentos inoxidables.

*Cómo se sazonan las ensaladas.*—Se emplean para ello salsas muy variadas. Pero la base es siempre de tipo vinagreta o mayonesa. No daremos ni una ni otra receta, por ser ambas sobradamente conocidas; únicamente haremos notar, en lo que se refiere a la vinagreta, que el dicho popular que exige, para hacer una vinagreta en su punto, tres personas: una comedida, una avara y una pródiga, es exacto. La comedida pondrá la sal, la avara el vinagre y la pródiga el aceite.

Una y otra salsa pueden enriquecerse con hierbas majadas lo más fino posible, como perejil, estragón, menta, etc., con frutos cortados en rodajas finas o picados (cebollas, tomates, ajo, etc.), mondaduras de naranja, de limón, con aceitunas, con mostaza. Pero no mejorareis una ensalada introduciendo juntos todos estos elementos, ya que pueden estorbarse

unos a otros, o simplemente neutralizarse. Uno o dos perfumes son suficientes.

A continuación, unas cuantas recetas de cada grupo de ensaladas.

*Escarola con aceitunas y rábanos.*—Cortar las hojas de escarola en tiras muy finas, mezclarles rábanos cortados en rodajas y algunas aceitunas deshuesadas. Salsa vinagreta poco salada.

—Si la escarola acompaña un asado, sazónadla con aceite, zumo de limón y jugo del asado.

—Mezclad a las hojas de escarola algunas ramitas de apio y una manzana reineta cortada en rodajas. Sazonadlo con limón y aceite.

*Lechuga o romana.*—Mezclar a la salsa vinagreta ordinaria atún en aceite cortado en pedacitos.

—Poned en la vinagreta ordinaria algunos filetes de anchoa bien aplastados, y rodajas de huevo duro.

—Deshacer una cucharada de harina en un vaso de agua; incorporarle, batiendo como para hacer una mayonesa, un vaso de aceite y una cucharada y media de café, de mostaza. Preparar la lechuga, cortar a rajas dos manzanas reinetas, mondar ocho nueces frescas y poner en remojo en agua templada un buen rato antes 100 gramos de pasas, escurrirlas y mezclar todos los ingredientes en la ensaladera cubriéndolos luego con la salsa. Es una ensalada excelente. No se debe mezclar hasta el último momento.

—Hojas de lechuga y gajos de naranja. Salsa hecha con aceite y zumo de naranja. Salpicad la ensalada de piel de naranja rallada muy fina.

*Zanahorias y remolacha crudas.*—Mezclar en volumen igual una julienne muy fina de zanahorias y remolacha; hacerla