OTRA ENSALADA MAS

Tenemos que disponer de varios ingredientes, bastantes. Pero resultará un plato sabroso y desde luego de alimento. Ideal para ser consumido en la comida del mediodía o al atardecer.

Ingredientes: patata, zanahoria, guisante, judia verde, coliflor, pepinillo, cebolleta en vinagre, atún en aceite, cebolla y mayonesa.

Cocemos junto la patata, zanahoria, guisante y judia. Si está cortado todo en pequeños dados, mejor. La cocción será más rápida y perfecta.

Cocidos estos ingredientes, se les deja enfriar.

La coliflor. pepinillo y cebolleta debe ser en vinagre. Se vende en bolsas pequeñas, es un producto fácil adquisición.

Todo se junta y revuelve.

Cortamos el atún en pequeños trozos, y en pequeños trozos también la cebolla, que ha de ser cruda, natural.

Nuevamente juntamos y removemos.

Puede ponérsele, si asi se desea, una capa de mayonesa por encima hasta cubrir totalmente la mezcla.

¿Queremos añadirle pimiento en conserva? ¿o aceitunas? ¿o huevo duro? todo es válido. El contenido vitamínico de los productos que la integren lo convertiran en un plato atractivo y perfecto, y de fácil digestión, que es cuanto se precisa en estos meses de calor.

UN NUEVO PLATO

Nos hace falta jamón serrano, a ser posible tierno. Preferentemente tierno. No curado. No hace falta también espárragos, de latá. Piña, zanahoria, mayonesa y aceitunas.

Vamos a rallar la zanahoria y la vamos a embadurnar de mayoinesa a la que añadiremos, partida en trocitos, la piña.

Nos hacemos con una loncha de jamón, al ser posible grande, pero es si, fina. Cuanto más, mejor.

LA VASCO-NAVARRA

SOCIEDAD ANÓNIMA ESPAÑOLA DE SEGUROS
Y REASEGUROS

SEGUROS: VIDA - ROBO - INCENDIO - AUTOMOVILES - OCUPANTES - ACCIDENTES PERSONALES - CRISTALES - RESPONSABILIDAD CIVIL GENERAL - PERDIDA DE BENEFICIOS - MULTIRRIESGO DEL HOGAR - ETC. ETC.

PLAN DE JUBILACION REVALORIZABLE

VISITENOS Y LE INFORMAREMOS SIN NINGUN COMPROMISO

EN LA VASCO NAVARRA SOMOS SUS AMIGOS

DELEGADO: LUIS ENRIQUE MELIDA MUÑOZ

Nuncio Viejo, 1 - Teléfono 22 35 28 - TOLEDO

Biblioteca Virtual de Castilla-La Mancha. Guía Semanal de Toledo. #55, 1/10/1984.