

# Menú número 1.

---

## Entrante

### **GAZPACHO:**



Cuando el calor aprieta, sienta tan bien como una ducha de agua fresquita, como un entrante que abre el apetito para el próximo plato, cargado, además, de vitaminas y fibra. Es el inicio ideal para cualquier opción, aunque sea de dieta, porque sacia y nuestra mente y nuestro estómago se vuelven más comedidos.

El gazpacho andaluz (nunca me hartó de él), con sus muchísimas variantes, incorpora más cantidad de aceite de oliva virgen extra y lleva pan, con lo que adquiere una textura, un aroma y un sabor diferentes. Su color también cambia ya que la emulsión del aceite le da un característico color anaranjado.

El murciano, pese a tener casi los mismos ingredientes, tiene un sabor diferente. Digo casi porque de la primera receta, la antigua, hasta ésta ha cambiado su forma de elaborarla. Antes las hortalizas se cortaban más gruesas, tal vez no llevaba pimienta y se hacía un majado con un diente de ajo, el orégano y pan para, a continuación, incorporarlos a la sopa. Genial el orégano, le da un toque especial.

Lo recomiendo como otra opción añadida a los muchísimos gazpachos, genuinos o no. Es que a mí me gustan todos.

### **Ingredientes:**

- 3 tomates grandes y de buen color
- 1 pepino
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 pimiento verde y 1/2 rojo
- 1 diente de ajo
- Orégano
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal

### **Elaboración:**

Troceamos muy pequeñas todas las verduras y las colocamos en una fuente honda. Añadimos sal, vinagre, aceite a nuestro gusto y un poco de agua fría. Removemos bien, espolvoreamos con orégano y dejamos enfriar en el frigorífico.



### **Plato principal**

#### **MIGAS DE MATANZA CON TROPEZONES:**

En Almería pocas veces amanece lloviendo, pero cuando esto ocurre son muchos los hogares que para comer tienen una buena "sartén" de migas con tropezones. En estos días lluviosos hay que ir temprano a la tienda de la esquina a por la harina de trigo (la más utilizada pero no la única) porque si no te quedas sin poderla comprar, ya que se terminan las existencias.

### **INGREDIENTES:**

- 600 grs. de harina de trigo ( generalmente).
- 1 dl. de aceite de oliva
- 100 grs. de tocino veteadado
- 2 morcillas de cebolla
- 100 grs. de asadura
- 3 pimientos verdes tiernos

- 600 ml. de agua

### **ELABORACION:**

- Se fríen los tropezones, (asadura, pimientos, morcilla, tocino, o lo que quieras acompañar.)
- Se calienta agua y una vez que este hirviendo se le va añadiendo la harina, (la medida será siempre a partes iguales entre agua y harina y la sal al gusto de cada uno.)
- Cuando todo esté mezclado se formara una masa que habrá que ir desliando poco a poco, en este momento se le añade por encima el aceite caliente de los tropezones que ya hemos frito anteriormente, (no tiene que ser todo únicamente se añade el conveniente)
- Ya solo queda tener paciencia para ir desliando la masa hasta obtener las migas.
- Cuando ya estén las migas sueltas y cocidas se le añaden los tropezones.

## **Postre**

### **BRAZO DE GITANO:**

#### **INGREDIENTES**

- Media docena de huevos.
- Un cuarto de kilo de azúcar.
- 200 gramos de harina candeal.
- 1 sobre Royal.

(Resuelve la harina con el sobre Royal)

#### **MODO DE HACERLO**

Se hace el chocolate en polvo, para que el relleno espese un poco, se añade un poco de flan. Extendemos la torta en una lata con papel de corte, para que no se pegue. El chocolate se puede hacer con leche o con agua (medio litro) Una vez hecha la masa se extiende en la mesa, encima de un trapo de cocina con azúcar. Después se pone el relleno por encima y se va enrollando.

