



RECETAS A BASE DE LEGUMBRES

Judías verdes a la castellana.—Cuézanse las judías con agua y sal hasta que estén tiernas. Pónganse los pimientos a asar al horno. Quíteseles la piel y sepárense en tiras estrechas.

Escúrranse las judías, vuélvanse a poner al fuego, añadiéndoles un frito con aceite, ajos y perejil picado; agréguese también los pimientos. Mézclese bien y sírvase.

Espárragos sevillanos.—Será necesario emplear espárragos silvestres o trigueros, no habiéndolos se escogerán muy verdes y delgados. Lávese los espárragos, córtense a trozos hasta la parte dura, téngase aceite en una cacerola, friáanse tres o cuatro ajos, retírense una vez dorados. Echése los espárragos en la cacerola, tápese y déjese cocer y, a poder ser, con la poca agua que suelten, pero si es necesario añádase un poco de caldo. Cuando estén tiernos sazónense, échese media cucharadita de pimentón y una cucharada de vinagre. Macháquese los ajos, mezclándolos con un poco de puré, desliéndolo todo en un poco de caldo agréguese al guiso, déjese cocer durante unos minutos.

Guisantes a la manchega.—Una vez mondados los guisantes, se procederá a quitar de sus vainas el hilo de los bordes, así como la pielecita que recubre a éstas por la parte exterior. En una cacerola se pondrán aceite, cebolla y perejil picados, los guisantes y sus cáscaras, las que habremos partido en trocitos, todo junto se le da una vuelta por la sartén, echándole unas patatitas nuevas, y cuando también se hallan rehogado, se le añade el agua y que cueza todo a fuego lento.

Habas.—Las habas tempranas pueden también aprovecharse con su piel como los guisantes. Deben quitarse los bordes o hebra, así como la uña. Se pone aceite con bastante cebolla y un poco de pimentón en una cacerola, si se tiene debe añadirse también unos trocitos de tocino frito. Se echan las habas con sus vainas en esta cazuela y se dejan que hiervan poco a poco.