

La cuina bona, senzilla, ràpida i saludable de la Srta. Teresa Cucala.

BACALLA A LA LLAUNA

PER A 4 PERSONES: 400 o 500 gr de bacallà remullat. 1 pebrot escalivat, pelat a tires. 200 gr de tomàquet. 3 grans d'all tendres. 1 got de vi blanc. mitja cullerada de pebre vermell. 1 fulla de llorer. una mica de canyella. Pebre negre. Julivert.

El bacallà, a trossos, s'asseca amb un drap, es passa per farina i es fregeix lleugerament.

Els trossos es col.loquen a la llauna.

En el mateix oli s'hi tiren la meitat dels alls i, quan s'han daurat una mica, s'hi afegeix el pebre vermell, el tomàquet i la fulla de llorer.

S'espera que el tomàquet es cogui ben bé i s'hi posa la canyella, el pebre, la sal i una mica de sucre.

Per fi s'hi posa el vi i es deixa reduir força. Amb això es cobreix el bacallà.

Per sobre, com a adornament, s'hi posen les tires de pebrot, la resta de l'all, julivert i un rajoliu d'oli.

Les tires de pebrot s'hi poden col.locar formant quadres o ratlles. Es posa al forn uns minuts i ja està a punt de servir.

Es molt bo, i fa bonic quan es posa a la taula.

ES BO SABER QUE...

* La carn i el peix són iguals de nutritius. Sembla que ho és més la carn perquè, com que costa més de pair, ens deixa més satisfets. Els qui tenen problemes de digestió és millor que mengin peix.

* El greix del peix, sobretot del blau, conté àcids grassos no saturats, per la qual cosa disminueix el colesterol de la sang. O sigui: Les persones que tenen colesterol o hi són propenses, seria millor que mengessin peix blau si no els perjudiqués en altre sentit.

* El peix, en llauna, és més ric en calci que el peix fresc. Això és degut que les espines es dissolen, per la qual cosa el contingut en calci passa de 33 a 437 mil.ligrams per cada 100 grams.



Això és molt important per a les criatures que creixen ja que, menjant per exemple sardines de llauna, tindran tretze vegades més calci que si les mengen fresques.

Aquests petits consells, en conjunt, si es tenen en compte fan que la salut en digui bé.

Parlem de l'estiu a Besalú

Gent que ha demanat informació a la nostra Oficina, al llarg de l'estiu.

1987 - JUNY

Catalunya	809
Resta Espanya	14
Europa	654
Amèrica	11

1987 - JULIOL

Catalunya	466
Resta Espanya	521
Europa	963
Amèrica	11

1987 - AGOST

Catalunya	651
Resta Espanya	565
Europa	1.185
Amèrica	17

1987 - SETEMBRE

Catalunya	318
Resta Espanya	98
Europa	356
Amèrica	17

1988 - JUNY

Catalunya	528
Resta Espanya	72
Europa	382
Amèrica	11
Austràlia	3

1988 - JULIOL

Catalunya	803
Resta Espanya	271
Europa	859
Amèrica	5

1988 - AGOST

Catalunya	1.040
Resta Espanya	496
Europa	934
Amèrica	35
Asia	4

1988 - SETEMBRE

Catalunya	345
Resta Espanya	160



La castanyada a l'escola.



CONFECCIONS OLIVERAS

c/ Ganganell, 9 Tel. 59 01 34 - BESALU

Roba per a tots. Schuss, Genfins, Rodier.

Lacoste, Jocavi, Nerva...

BONES FESTES!



COMERCIAL

FIBE, S. A.

Electrodomèstics i articles regal.

Lloguer de cintes de vídeo.

c/. Major, 24. Tel. 59 01 11. BESALU
Pujada Castell, 20. Tel. 50 06 59. FIGUERES