

PLAN DE ESPARRAGOS

Ingredientes:

1 lata grande de espárragos.
1 lata de leche evaporada.
1 cucharón de buen caldo.
2 cucharadas de parmesano.
1 cucharadita de maizena.
6 huevos.
Sal, pimienta, nuez moscada.
Salsa: 3 cucharadas de mantequilla.
1 cucharada de parmesano.
Gotas de jugo de limón.

Preparación:

Se licuan los cuerpos de los espárragos con su jugo y el caldo y maizena. En un tazón se mezclan los huevos con la leche, sal y pimienta, nuez moscada, se le agrega el parmesano y la crema de los espárragos; se vacía en un pyrex enmantequillado y se acomodan las puntas encima y trocitos de mantequilla.
Se lleva al horno de 350 °F hasta que cuaje. Se sirve con la siguiente salsa: Se derrite la mantequilla y agrega el parmesano y gotas de limón.

PLAN DE FIDEOS AL ATUN

Ingredientes

3 tazas de spaghetti cocidos
1 tarro de leche evaporada
4 huevos
2 pimientos
3/4 de taza de queso parmesano
3 cucharadas de mantequilla derretida
1 lata de atún de buena marca o en su defecto salmón
sal y pimienta
aceite de olivo

Preparación

En un tazón se vierte la leche, los huevos ligeramente batidos, el parmesano rallado, los pimientos sin su cáscara y picados, el atún desmenuzado, sal y pimienta, la mantequilla derretida y un poco de aceite de olivo. Los fideos se cuecen con sal, se escurren bien y se mezclan con la preparación anterior. Se unta con aceite un pyrex y se vacía la mezcla. Se rocía de un poco de parmesano y se pone al horno para que dore.

Mientras tanto se hará una salsa Bechamel bien condimentada con la cual se cubrirá el pyrex una vez sacado del horno. Se sirve inmediatamente.