

Ensalada de garbanzos con atún

Ingredientes:

● 300 g de garbanzos
● 2 latitas de atún en aceite de oliva ● 3 tomates ● 1/2 cebolla morada ● 4 cucharadas de vinagre ● 8 cuch. de aceite ● sal.

■ Poner los garbanzos a remojo y cocerlos en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Retirarlos del fuego, escurrirlos y dejarlos enfriar.

■ Pelar la cebolla y picarla finamente. Lavar los tomates y picarlos. Ecurrir el atún del aceite de conserva y desmenuzarlo.

■ Poner los garbanzos en una ensaladera y añadir las hortalizas picadas y el atún desmenuzado. Sazonar al gusto y aliñar con el aceite y el vinagre. Remover y servir.

Concepción Rovira.
Agramunt (Lérida)

El peso justo

Son muchas las recetas en las que es imprescindible medir los ingredientes con precisión para conseguir resultados óptimos.

Aunque no siempre se le da al peso la importancia que merece, muchas veces el éxito o el fracaso depende de que se hayan utilizado las cantidades indicadas en la receta, algo absolutamente indispensable cuando hablamos de repostería. Equipar nuestra cocina con unos accesorios básicos nos facilita bastante el trabajo, pero también es importante conocer las equivalencias entre unas medidas y otras, ya que éstas cambian dependiendo del libro, revista o persona que nos proporcione la receta.

ACCESORIOS DE MEDIDA

Para medir los ingredientes sólidos, lo más adecuado es utilizar una balanza de cocina, dejando la medida en tazas o vasos sólo para aquellas recetas que no necesiten demasiada precisión. La balanza puede ser manual o digital y es aconsejable que pese hasta 5 kg en fracciones no superiores a 5 g. Los ingredientes líquidos se miden fácilmente con una jarra graduada, que tiene las medidas impresas en las paredes, un asa para manejarla con facilidad y un pico por el que se vierte el líquido. Lo mejor es que sea de vidrio resistente al calor, ya que es más fácil visualizar el nivel al que llega el líquido cuando se deja apoyada sobre una superficie plana.



GETTY IMAGES

El tamaño más práctico es el de 1/2 l, es decir, el equivalente a 2 vasos de agua. Un juego de cucharas de medida también resultará muy útil, tanto para líquidos como para sólidos. Pueden ser de plástico duro o de acero, pero todas tienen los bordes rectos. Cuando se mide un sólido con ellas es importante enrasar la cuchara, pasando el borde recto de la hoja de un cuchillo para retirar el sobrante y conseguir que la cantidad sea exacta. Si se utilizan para medir ingredientes como miel, mermelada o almíbar hay que retirar el exceso que queda en la parte inferior de la cuchara. ■

NOVEDAD

¡QUÉ DETALLE!
Pon un toque de diseño en tu mesa con este original dispensador de cereales. Puede albergar hasta 3 variedades distintas y ocupa muy poco espacio. De Balvi, 24,66 €. www.balvi.com.



TABLAS DE EQUIVALENCIAS

PESO

Producto	Cucharada	Cucharadita	Taza
▶ Arroz	15 g	5 g	120 g
▶ Azúcar	15 g	5 g	120 g
▶ Harina	10 g	3 g	80 g
▶ Mantequilla	15 g	5 g	--
▶ Miel	30 g	10 g	--
▶ Pan rallado	10 g	3 g	80 g
▶ Sal	15 g	5 g	--

VOLUMEN

▶ 1 taza de café con leche	225 ml
▶ 1 taza de té	200 ml
▶ 1 taza de café	100 ml
▶ 1 vaso de agua	250 ml
▶ 1 copa de vino	150 ml
▶ 1 copita	50 ml
▶ 1 cucharada	15 ml
▶ 1 cucharadita	5 ml

Gana con Mía



Envíanos tu receta; si se elige «Receta ganadora», se publicará y recibirás un regalo que puede variar cada semana. Manda tus datos y teléfono a «Concurso de recetas». Apartado de Correos 35.123. 28080 Madrid.

NUESTRA GANADORA DE ESTA SEMANA RECIBIRÁ UN ESTUPENDO MP4 DE ENERGY SISTEM PARA ESCUCHAR EN COMPAÑÍA. (WWW.ENERGYSYSTEM.COM).

También puedes participar a través de nuestra web: www.miapRACTICA.es en la sección **COMUNIDAD**.

www.miapRACTICA.es

Entra en nuestra web y participa en el blog «La receta es Mía», un premio puede ser tuyo.