

COGOMBRE (dues idees fredes i una de calenta)

Rotllets de cogombre amb formatge magre i herbes fresques

Per a 4 racions:

3 cogombres frescos
1 pot de 250 g de formatge magre (tipus Quark)
un pomet d'herbes fresques variades: julivert, cerfull, porradell i orenga
sal i pebre
2 tomàquets madurs ratllats
vinagreta clàssica

- 1.- Piqueu molt fines les herbes fresques, feu una mescla al vostre gust, (si us agrada poseu-hi també una punteta d'all), mescleu-ho molt bé amb el formatge fresc i amaniu amb sal i pebre.
- 2.- Renteu el cogombre i sense pelar-lo feu-lo a talls fins a la màquina d'embotit de llarg a llarg. Aparelleu tres làmines de cogombre, farciu-les amb la mescla anterior i enrotlleu com un caneló.
- 3.- Serviu-los amb una vinagreta clàssica, amb oli, vinagre, sal, pebre, mostassa antiga i mescleu-hi el tomàquet madur ratllat.

Copa d'amanida cogombre (a perles i en gelatina)

Per a 4 copes:

4 cogombres
1 iogurt grec
50 g d'ametlles granet torrades
sal, pebre, oli d'oliva v. e.
10 brots fins de porradell
1 làmina de gelatina

- 1.- Preneu 2 cogombres, renteu-los i sense pelar passeu-los per la liquadora.
- 2.- Preneu 200 g de suc obtingut, salpebreu-lo i mescleu-los amb la làmina de gelatina remullada i desfeta. Deixeu quallar la mescla un parell d'hores a la nevera.
- 3.- Renteu els dos cogombres restants, i sense pelar-los feu-los a perles amb l'ajuda de l'estri especial de cuina, mescleu les boles amb el iogurt, un raig d'oli, sal i pebre i el porradell picat.

Presentació

- 1.- Trenqueu a trossos rústics la gelatina quallada i repartiu-la a cullerades al fons de la copa escollida.
- 2.- Per damunt poseu-hi les boles amanides amb el iogurt i al cim repartiu-hi l'ametlla granet.

Palets de cogombre a la planxa

Peleu el cogombre, desestimeu la part interior de les granes. La carn blanca obtinguda feu-la a palets del gruix d'un cm i de 6 cm de llargada.

Sense amanir-los, feu-los a la planxa ben calenta (o en una paella antiadherent ben calenta) volta i volta, 30 segons per cada cara.

Serviu els palets de cogombre calents, acabats de coure i amanits amb un fil d'oli d'oliva v. e., i un punta de sal i pebre.

(Ideal per acompanyar una carn o un peix)