

**EN BUEN SITIO BUEN RATO**

La Vida es Bella de Sodeto. Alicia Preciado es la propietaria del establecimiento 'La Vida es Bella' en Sodeto, el bar que en pocos meses se ha hecho famoso gracias a la simpatía y creatividad de Alicia. 'La Vida es Bella' ofrece a todo el que lo visita una rica oferta gastronómica. Además cuenta con un es-

pacio para cada segmento de clientes, con ping pong, billar, un lugar para que los más pequeños puedan jugar... 'La Vida es Bella' es el sitio de encuentro para todos y en breve vamos a comenzar con torneos y concursos", avanza Alicia Preciado. El establecimiento se encuentra en la plaza Provincia, número 1, ● M. BRETOS

Envíanos una fotografía de ese ejemplar tremendo que has cazado, pescado, criado o cultivado en tu huerto y la publicaremos en esta sección. ¡Sorpréndenos!
ecos@diariodelaltoaragon.es

SANO Y SABROSO

El rodaballo



ES UN pescado blanco semigraso, porque su contenido en grasa oscila entre el 2 y el 5 %. Es muy apreciado por su textura y sabor. Se puede consumir procedente de pesca en alta mar, de precio elevado o de piscifactoría, siendo más asequible. Contiene pocas calorías (82Kcal/100grs). El tipo de grasa es saludable, ácidos grasos poli y monoinsaturados. Contiene vitaminas del grupo B, sobre todo ácido fólico (Vitamina B9), y B12.

Aporta minerales como el yodo, y potasio, por lo que está indicado en embarazadas, personas mayores y niños. Al tratarse de un pescado de piscifactoría, lo pueden consumir las personas alérgicas al anisakis. La mejor forma de cocinarlo es a la plancha o al horno a baja temperatura, acompañado de verduras salteadas. ●

ADOLFO CAJAL MARZAL
Médico y Gastrónomo

HOY COCINAS TÚ

Caracoles con tomate

INGREDIENTES:

- 1 kilo de caracoles.
- 300 gramos de costilla de cerdo.
- Medio chorizo.
- 3 filetes de panceta fresca
- 2 pimientos verdes.
- 1 pimiento rojo.
- Media cebolla.
- Tomate triturado.
- 1 diente de ajo.
- Laurel.
- 1 guindilla.
- Aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Después de haber tenido los caracoles en ayuno durante un mes aproximadamente los lavaremos con abundante agua y vinagre, aclarándolos varias veces.

Ponemos en una perola agua fría, echamos los caracoles y los ponemos a cocer (es importante que el agua este fría y se vaya calentando poco a poco porque, si no, los caracoles se que-



dan dentro y no salen). Añadiremos al agua sal y 2 hojas de laurel; coceremos durante 1 hora y media aproximadamente y los reservaremos.

En otra perola pondremos a freír la costilla de cerdo cortada en trozos y condimentada con sal. Una vez frita la apartamos y en ese aceite añadimos la cebolla, el pimiento verde y rojo

cortado a trozos para que se vaya haciendo. Una vez refrito todo añadimos tomate triturado y los 2 dientes de ajo laminados, y transcurridos unos minutos la costilla de cerdo para que se vaya cocinando un poco más y resulte tierna. Echaremos también los filetes de panceta y el chorizo fritos previamente y escurridos para



María Josefa Orós
Casa Pepe. Senegüé

que no suelten demasiada grasa.

Por último añadiremos los caracoles y un poco de guindilla. Dejamos a fuego suave 10 minutos más y ya estará listo para comer. ●

Envíanos tus recetas y tu fotografía. Queremos saber cómo la haces y qué ingredientes utilizas
ecos@diariodelaltoaragon.es

**Y SI COMEMOS FUERA**

Restaurante El Churrón, de Larrés

Nombre: El Churrón.

Dirección: Plaza Acumuer s/n, 22612 Larrés, (Huesca).

Teléfono: 974 48 18 73.

Número de plazas: 100.

Tipo de cocina: Vanguardia, tradicional y de la zona.

Precio del menú: 12 euros entre semana y 18 euros en fin de semana.

B.S.

El Restaurante El Churrón de Larrés, enmarcado dentro del Hotel Restaurante y casa rural del mismo nombre, ofrece platos típicos de la zona con toques de co-



cina innovadora y de vanguardia.

Los clientes pueden degustar siempre que lo deseen chuletón, entrecot, costillas y para los fines de semana y festivos de su cocina salen exquisitos guisos de carne de caza, migas, bacalao ajoarriero, etcétera. El horario del local, que no cierra ningún día de la semana, es de 13 a 15:30 horas y de 20:30 a 22:30. ●