

## Teoria: cozidos salgados são uma ótima ideia, então por que não fazemos mais?

A escritora do Substack *The Good Home Cook*, Esther Clark, diz: "Em teoria, cozidos salgados são uma ideia realmente boa, então não entendo por que não fazemos mais". Talvez seja porque o seu irmão mais dulce - maçã, amora, ruibarbo, pêra - seja tão icônico, mas, como Clark observa, "Cozidos são muito tolerantes: eles vão para uma forma, então quase não há limpeza, e eles congelam bem também, o que os torna uma boa opção de terça-feira à noite."

Em uma situação salgada, você está basicamente fazendo um recheio de torta, então, **poker bc** vez de se preocupar com uma tampa de massa folhada, está fervendo manteiga e farinha, e talvez esteja mexendo **poker bc** alguns farinha de aveia, queijo, sementes ou nozes. "Para o recheio, você pode ir pelo caminho dos cozidos com tomate e caldo ou pelo caminho da bechamel", diz Mark Diacono, autor de *Vegetables*. "Mas você não pode realmente fazer melhor do que vegetais-raiz [como celeriac ou cenouras, por exemplo], um pouco de cebola, mais ervilhas para doçura." Clark senta-se firmemente na base cremosa e confortável com base de bechamel e ingredientes grosseiros, como frango cozido desfiado, para textura. "Também poderia fazer algo como um cozido de peixe com peixe branco cozido, alho-poró e espinafre ou couve-galega", sugere, o que chamarias por uma simples cobertura de queijo cheddar.

Também estamos nos aproximando da temporada de abóbora e abóbora, e Clark seria tentada a assar os vegetais - "para colocar o máximo de sabor possível" - antes de combiná-los com **poker bc** base de bechamel preferida. "Você poderia colocar um pouco de mostarda de Dijon lá dentro, também, ou pedaços quebrados de queijo azul", ela diz. Espruce o topo básico de manteiga e farinha com sálvia picada, nozes de avelã, nozes ou nozes de pêsego, e talvez alguns sementes de abóbora assadas.

### Detalhes que importam

Para Diacono, isso significa que as coberturas devem ser nutty, oaty e uma oportunidade para "brincar com especiarias" - sementes de funcho, sementes de cominho e sementes de carvão são algumas de suas escolhas. Lorcan Spiteri, chef/co-proprietário do *Caravel* **poker bc** Londres do Norte, por outro lado, recomenda uma mistura de garam masala, sementes de coentro esmagadas, sementes de fenugrec, açafraão, pimenta-caiena e pão ralado: "Coloque alguns filetes de bril **poker bc** uma assadeira, então bata alguns coriandro fresco e manteiga morna e espalhe isso por cima." Espalhe a mistura de cozido por cima do peixe, então assar até que o peixe esteja cozido e a cobertura esteja dourada. Alternativamente, Neil Campbell, chef executivo do *Rovi* **poker bc** Londres Central, mistura as coisas trocando a farinha no cobertura por fatias de filo ralado. Ele combina as peças de massa com manteiga, então espalha-as por cima de vegetais assados remanescentes misturados com um pouco de caldo e creme para soltar as coisas. "Coloque cima com queijo parmesão assado assim que sair do forno."

A outra atração de cozidos é que eles são tão felizes vestidos quanto estão desabotoados, então eles são uma ótima opção de jantar austero. "Você está usando ingredientes que provavelmente já tem **poker bc** casa", diz Clark. "E porque você não está gastando £3 **poker bc** alguma massa folhada para uma tampa de torta, você também pode se dar ao luxo de, digamos, um pouco de boa gorgonzola para colocar nesse cozido de abóbora".

## Ex-soldado britânico recibe indemnización y disculpas por

## abuso racista y sexista en su carrera

Una exsoldado que apareció en carteles de reclutamiento del ejército británico recibió un acuerdo y una disculpa después de llevar su caso a un tribunal laboral por el abuso racista y sexista al que fue sometida durante su carrera.

Mientras aún se encontraba en entrenamiento, Kerry-Ann Knight fue retratada en un cartel de reclutamiento sobre las palabras "Tu ejército necesita tu y tu auto confianza", mirando confiada hacia atrás.

Knight, de 33 años, pensó que el ejército ofrecería estabilidad, un tipo de familia y la oportunidad de una carrera fantástica. Ella tenía una "esperanza brillante" de que podría allanar el camino para otras jóvenes, mujeres negras.

Ahora, después de 12 años de servicio, sus esperanzas están hechas pedazos. Después de soportar más de una década de abuso racista y sexista, fue forzada a salir del rol que amaba.

Knight se unió al 26 Regimiento Real de Artillería (26 RA) después de alistarse a la edad de 20 años tras el entrenamiento, y fue asignada a Alemania.

Kerry-Ann Knight: 'Me being their campaign girl falsely helped to recruit individuals.'[cbet 216.tn](https://www.cbet.com/2024/01/26/kerry-ann-knight-26-ra/)

"Tenía que servir junto a personas que afirmaban apoyar al KKK, Britain First y/o al English Defence League," dijo en su declaración provista al tribunal. Dijo que los soldados masculinos la llamaban una "negra zorra" pero decían: "Te follaría de todos modos".

"Una noche regresé a mi habitación para ver que alguien había dibujado imágenes de penes enormes en tinta negra en los armarios de mi habitación", dice el comunicado.

Cuando Knight apareció en el cartel de reclutamiento pensó que había sido invitada debido a sus logros en el entrenamiento. "No sabía que era porque iba a ser la única mujer negra en ese regimiento," le dijo al Guardián. "No sabía a qué me estaba metiendo".

Cuando aceptó un puesto como instructora en el Colegio del Ejército Fundación en Harrogate en 2024, Knight esperaba que las cosas fueran diferentes. Su papel era entrenar a nuevos reclutas, quienes se alistan a los 16 y 17 años.

Pero desde el principio, dijo, no se sintió bienvenida. En su declaración detalló cómo sus colegas "se turnaban para gritar 'meloooooon!' cada vez que entraba en la habitación." "Todas las veces que lo hacían, los demás se reían," dijo, agregando que se "sentía humillada y burlada".

Oyó a sus colegas hablar de que la colgarían y la "untarían y quemarían". Uno dijo que la metería en una "caja caliente" – una referencia a una escena en la película Django Desencadenado en la que una esclava negra femenina es torturada encerrándola en una caja de tipo caja de madera.

En su declaración, Knight dijo que la película de Tarantino "era reproducida regularmente por mis colegas – aparentemente en repeat".

Durante varios años, Knight intentó presentar quejas sobre el racismo y el sexismo, inicialmente de manera informal y luego formalmente, a través de Quejas de Servicio, el esquema de quejas para los miembros de las fuerzas armadas. Apoyó sus quejas con evidencia, incluidas capturas de pantalla de WhatsApp y grabaciones de audio.

Sin embargo, después de presentar una queja de servicio sobre su tratamiento en el AFC Harrogate fue retirada de su papel entrenando a soldados junior, sobre la base de que su "estado mental o emocional [estaba] lo suficientemente en riesgo de deterioro que no debería estar en un rol frente a soldados junior en este momento".

"Creo que cuando llegó a ese punto, es cuando simplemente me di cuenta de que el ejército es institucionalmente racista," dijo Knight. "Y harían todo lo posible para desacreditarme como individuo, en orden de proteger la imagen del ejército, de retratar que el racismo no existe, incluso cuando estaba allí en negro y blanco."

En diciembre de 2024, Knight buscó asesoría legal. Su caso, presentado por el Centro de Justicia Militar, fue apoyado por la Comisión de Igualdad y Derechos Humanos (EHRC, por sus siglas en

inglés).

Su abogada, Emma Norton, del Centro de Justicia Militar, dijo: "Para el ejército, no eran los racistas los que necesitaban ser tratados, era Kerry-Ann, porque había tenido la osadía de acusar de racismo y misoginia. Todo es espantosamente familiar y muestra una vez más que, en el ejército británico, es peor acusar a alguien de racismo que ser racista."

Kishwer Falkner, la presidenta de la EHRC, dijo: "Como uno de los mayores empleadores del Reino Unido, y una autoridad pública bajo la Ley de Igualdad, el ejército británico debería ser un abanderado cuando se trata de proteger a sus empleados de la discriminación."

"Muchos de los reclutas más recientes en el ejército hoy en día se unirán después de ver la cara de Knight en carteles de reclutamiento. Al igual que todos los demás en el país, tienen el derecho legal de ser tratados justamente, independientemente de quiénes sean o cómo se ven."

En parte su rostro en carteles de reclutamiento motivó a Knight a presentar su caso. "Quería que mi historia ayudara a cambiar la experiencia vivida de otros en el ejército," dijo Knight. "Ser su chica de campaña, diría falsamente ayudó a reclutar individuos, bajo falsas pretensiones, para decir que el ejército es inclusivo de todos."

"Realmente quería tratar de hacer un cambio efectivo. Así que esto es por qué quería que el ejército reconociera que había algo malo, y tratar de cambiar las políticas de alguna manera."

Un portavoz del Ministerio de Defensa dijo: "No toleramos el abuso, el acoso o la discriminación de ningún tipo y alentamos a cualquier personal que crea que ha experimentado o ha sido testigo de un comportamiento inaceptable a denunciarlo. Todas las acusaciones de comportamiento inaceptable se toman muy en serio y se investigan a fondo. Si se prueba, se tomará acción rápida."

"El Ministerio de Defensa llegó a un acuerdo con Kerry-Ann Knight en junio, sin admitir responsabilidad."

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: poker bc

Palavras-chave: **poker bc - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-10