

M a r i a n o O r z o l a

84 Recetas

para preparar

ENSALADAS

GOURMET



eBook
KINDLE



UNA SELECCIÓN DE SABORES Y COLORES
PARA DISFRUTAR DE EXQUISITAS FRESCURAS

84 RECETAS PARA PREPARAR ENSALADAS GOURMET

**COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EBOOK
KINDLE**

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: Istock (Getty Images)

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2015, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en “¡Hoy cocino yo!”

Primera Edición: Abril, 2015 (Edición en Español)

CDME: OP-CCP-84REG-0042-06042015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección de 84 recetas caseras para preparar diferentes ensaladas concebidas como “gourmet”. El uso de determinados ingredientes permite la elaboración de exquisitas combinaciones, irresistibles hasta para los paladares más exigentes. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina práctica”.



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



Contenidos

ENSALADAS: Combinación exacta de colores y sabores

Ensaladas Mixtas

Ensaladas Agrícolas

Ensaladas Típicas

Ensaladas Combinadas

Ensaladas con Mariscos o Pescados

Ensaladas con Frutos Secos

Ensaladas con Quesos o Jamón

Extra: Claves para darle sabor a tus comidas

Extra: Los métodos de cocción de los alimentos

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Referencias Bibliográficas

Sobre el autor

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

ENSALADAS:

Combinación exacta de colores y sabores

Las ensaladas son en realidad el ejemplo más claro de una “comida rápida”, ya que su preparación generalmente se resuelve en cuestión de minutos. La preparación de una ensalada además permite aprovechar ingredientes ya cocidos, que generalmente se emplean para otros platos. Asimismo incorporan una gran cantidad de alimentos bajos en calorías, como el caso de las verduras de hoja. Por todo ello las ensaladas son ideales para mantener la silueta sin descuidar la nutrición, ya que la combinación y variedad de ingredientes, aportan una gran cantidad de nutrientes, sobre todo cuando se combinan verduras con legumbres, con pollo, pescado o mariscos.

La única desventaja que poseen las ensaladas, es

que la mayoría deben consumirse en el mismo momento de su preparación, ya que las verduras crudas no suelen conservarse una vez que han sido condimentadas. Sin embargo, los ingredientes por separado pueden estar listos para el momento de combinarlos y obtener así un verdadero plato gourmet. También las ensaladas combinan muy bien con muchos platos calientes, como el caso de carnes asadas. Pueden ser la colación ideal para compensar preparados grasos que aportan gran cantidad de calorías. Aunque se recomienda el consumo de ensaladas en épocas de calor, algunas recetas tibias y calientes son ideales para cualquier estación del año.

Una ensalada puede convertirse en un plato principal (almuerzo o cena) si se considera incorporar ingredientes que aportan proteínas (pollo, huevo, pescado, mariscos, legumbres) e hidratos de carbono (arroz, pastas, cubos de pan tostado). Así junto con una base de verduras crudas y cocidas, se obtiene una comida completa

y de muy rápida digestión. Por eso son recomendables para personas ocupadas que no pueden dedicar mucho tiempo a su almuerzo, además de evitar un gran desgaste de energía digestiva.

Si la ensalada se prepara sin aliñar puede llevarse como vianda para la comida durante una jornada laboral. Generalmente se aliña (condimenta) al momento mismo de consumir la ensalada y debe tenerse la precaución de que permanezca refrigerada, ya que en verano, muchos ingredientes pueden alterarse con facilidad (como el caso del pescado, el huevo y los mariscos). El aliño de la mayoría de las ensaladas son a base de un aceite vegetal (oliva, girasol o maíz), sal, limón o vinagre, ajo, hierbas aromáticas o condimentos preparados como mayonesa, mostaza o salsa golf.

La estratégica combinación de algunos ingredientes convierte a determinadas ensaladas como platos gourmet de exquisitos sabores e impactantes texturas y colores. También la

presentación de los platos puede convertir una simple ensalada en una elaborada preparación. Y si de cocinar se trata, nunca puede faltar a mano la receta de una ensalada para agasajar un invitado presto a probar un plato colorido, delicioso, nutritivo y sobre todo... liviano.

Ensaladas Mixtas

ESCALIVADA

Ingredientes (para 8-10 porciones):

- 1 kg de berenjenas
- 1 kg de tomates
- 1 kg de pimientos rojos
- 1 kg de cebollas
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal gorda, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Colocar cada una de las cebollas, tomates, pimientos y berenjenas (estas sin rabo) en sendos papeles de aluminio, con un chorro de aceite y un pellizco de sal, y hacer paquetes. Poner los paquetes en una placa y llevar al horno, a 180°C,

durante una hora.

2) Transcurrido este tiempo dejar enfriar y pelar las berenjenas, los pimientos, los tomates y las cebollas. Cortar todo en tiras y colocar en una fuente, sin mezclar unas verduras con otras. Aliñar con sal gorda, aceite y vinagre.

ENSALADA PRIMAVERA VEGETALES SELECCIONADOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de judías verdes
- 250 gr de coliflor
- 250 gr de puntas de espárragos
- 4 hojas de lechuga
- Un pepino
- 1 cogollo de lechuga
- 2 huevos duros
- 3 tomates
- Cebolla, al gusto
- Perejil, al gusto

- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Cortar las judías verdes en trozos cuadrados y cocer destapadas en agua hirviendo y sal. Una vez cocidas, escurrir y reservar.

Separar la coliflor en cogollos pequeños, raspar los troncos, cocer destapados en agua hirviendo y sal. Una vez cocida la coliflor, escurrir y, cuando esté fría, dividir en fragmentos y reservar.

Raspar los espárragos, cortar en trocitos y cocinar en agua hirviendo y sal. Ya cocidos, escurrir y reservar.

Pelar el pepino, cortar en rodajas finas y colocar extendidas en un plato; espolvorear con sal fina y dejar durante media hora. Transcurrida ésta, escurrir, secar con un paño y reservar.

Preparar una salsa vinagreta. Picar la lechuga y reservar.

Poco antes de llevarlo a la mesa, mezclar en una

ensaladera los espárragos, la coliflor, las judías verdes, los pepinos y la vinagreta. Bien mezclado todo, colocar en forma de cúpula, alisándolo con una cuchara extender por encima la lechuga.

Alrededor de la fuente colocar las rodajas de tomate, alternando con rodajas de huevo, formando cenefa.

ENSALADA MIXTA TRADICIONAL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 hojas de lechuga
- ½ escarola
- 1 endibia
- 2 huevos duros
- 100 grs. de atún en conserva
- 12 aceitunas
- 2 patatas cocidas
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria

- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Limpiar bien las hojas de lechuga, la escarola y la endibia. Cortar las patatas peladas en rodajas y después colocarlas en una fuente de servir de forma alterna. A continuación decorar con los demás ingredientes. Poner a punto de sal y aliñar la ensalada con el aceite y el vinagre.

ENSALADA FRÍA SUTILEZA DE ARROZ

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ kg de arroz cocido
- 4 tomates
- 1 pimiento morrón
- Zumo de un limón
- Perejil picado, al gusto
- 1 huevo duro
- Vinagre, cantidad necesaria

- Aceite, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Trocear los tomates y reservar para que suelten el agua. En una ensaladera colocar el arroz mezclado con los trozos de tomate, el pimiento cortado en cuadraditos pequeños y el perejil. Preparar una vinagreta y rociar por encima, mezclando todo bien. En el momento de servir picar el huevo duro y espolvorear.

GUARNICIÓN GRILLÉ

SELECCIÓN DE VERDURAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ kg de berenjenas
- ½ kg de tomates
- ½ kg de cebollas
- Un manojo de ajos tiernos
- 2 pimientos verdes

- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- El zumo de un limón
- 100 cc de aceite
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

1) Poner en una bandeja para horno las berenjenas, los tomates, los pimientos, las cebollas y los ajos tiernos. Embadurnar todo con aceite con una brocha llevar al horno a fuego lento durante 90 minutos, aproximadamente. Si se ha asado todo menos la cebolla, se deja ésta y se saca todo lo demás. Se deja enfriar un poco, pero no mucho porque es mejor para pelarlos.

2) Quitar las semillas a los tomates y pimientos y cortar todo en pequeños trozos. Mezclar bien y colocar en una fuente. Cortar los ajos crudos en rodajitas y se echar por encima. Aderezar con aceite y sal y con un chorrillo de limón, al gusto.

ENSALADA CAMPESINA

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- ½ cebolla
- 3 patatas cocidas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 remolacha cocida
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Hervir en una olla con agua las patatas, a ser posible con la piel. Cuando están hechas (pero no demasiado, para que no se deshagan), se pelan y se cortan en dados. Poner en una ensaladera o fuente grande y plana.

2) Cortar en tiras los pimientos y la cebolla. La remolacha (es mejor comprarla envasada al vacío y ya cocida), también en dados, al igual que el tomate.

3) Aliñar generosamente con aceite, vinagre y sal. Se puede comer de inmediato, pero está mejor si se deja reposar un poco, para que la patata absorba bien el líquido.

ENSALADA DE OCASIÓN DE COL CON ZANAHORIAS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 cucharadas de mayonesa
- ½ col blanca (repollo)
- 4 zanahorias
- 1 cebolla tierna
- Perejil picado, cantidad necesaria
- 1 cucharada pequeña de mostaza
- Nueces, cantidad para adornar

Preparación en un paso:

Cortar la col en tiritas muy finas. Pelar las zanahorias y rallarlas. Pelar y picar la cebolla muy fina. Mezclar la mayonesa con el perejil picado y

la mostaza y añadir a la verdura. Dejar reposar en la nevera durante 30 minutos. Espolvorear con nueces al gusto

ENSALADA DE ESCAROLA, ENDIBIAS Y REMOLACHA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 corazón de escarola
- 1 remolacha
- 3 endibias

SALSA PARA SAZONAR:

- 1 cucharada sopera de vinagre de Jerez
- 1 cucharada de mostaza
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de perejil picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Lavar la escarola y cortarla en trocitos. Pelar y

cortar la remolacha en daditos o rodajas. Separar las hojas de las endibias y colocarlas en una ensaladera formando una flor. Colocar en el centro la escarola y los cubitos o rodajas de remolacha.

2) Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes y batiéndolos enérgicamente con un tenedor y en el último momento, justo antes de servir, rociar la ensalada con la salsa y espolvorear con el perejil picado.

ESPÁRRAGOS A LA MOSTANEZA

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 1 lata de espárragos blancos
- 6 tomates frescos
- 1 cucharada de mayonesa
- ½ cucharada de mostaza
- 1 chorrito de aceite
- 1 chorrito de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Cortar los tomates en gajos y los espárragos en trozos, con una tijera, y colocar en una ensaladera. Para hacer la salsa, en un bote de cristal que nos sobre, poner la cucharada de mayonesa, la mostaza, el vinagre y el aceite y batirlo bien. Salar la ensalada antes de verter la salsa.

ENSALADA DE ALCACHOFA Y ALUBIAS A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 corazones de alcachofa (pueden ser en lata, en aceite y vinagre)
- 100 gr de jamón, en una sola pieza
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 4 cucharadas de vino blanco seco
- 4 ramitas de tomillo, sin tallo y las hojas finamente picadas

- 2 ramitas de mejorana, hojas finamente picadas
- 1 ramita de romero, hojas finamente picadas
- ½ taza (40 gr) de perejil fresco finamente picado
- 1 1/3 tazas (250 gr) de porotos blancos de lata, escurridos y enjuagados
- 2 tomates perita, en rodajas
- 150 gr de rúcula, cortada en trozos pequeños
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 cucharadas de jugo de limón

Preparación paso a paso:

Cortar los corazones de alcaucil en trozos uniformes. Cortar el jamón en cubos, descartando cualquier exceso de grasa.

Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente. Agregar el ajo, cocinar revolviendo, hasta que esté transparente. Agregar los trozos de alcaucil y el vino. Cocinar tapado a fuego alto durante 2 minutos. Agregar el jamón y las hierbas; y calentar brevemente. Colocar la sartén a un lado y dejar entibiar. Pasar la preparación a un bol o ensaladera para servir.

Añadir los porotos blancos, los tomates y la rúcula a la mezcla de alcauciles. Añadir sal, pimienta, jugo de limón y aceite al gusto. Servir de inmediato.

ENSALADA DE PALMITOS CON AGUACATE Y HUEVO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 aguacates maduras, cortados en cubos
- 2 latas (400 gr) de palmitos, cortados en rodajas de 1cm
- 2 huevos duros, picados
- 4 cebollas de verdeo, picadas
- 1 morrón rojo, picado
- 1 puñado de perejil fresco

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- ½ cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza

- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Mezclar el aguacate con los palmitos, huevos duros y cebolla de verdeo en una ensaladera. Para el aderezo: mezclar el aceite de oliva con el aceite de girasol, jugo de limón, mostaza y vinagre. Salpimentar al gusto y verter sobre la ensalada. Mezclar bien para que se integre con el resto de los ingredientes.

Al momento de servir, espolvorear el perejil fresco picado y el morrón rojo.

ENSALADA PREMIUM DE TOMATES CON RÚCULA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 tomates perita, cortados por la mitad longitudinalmente
- 2 dientes de ajo, en rodajas finas

- 150 gr de rúcula
- $\frac{3}{4}$ taza de aceitunas verdes sin carozo

PARA LOS CROUTONES:

- 4 rodajas gruesas de baguette
- 3 cucharadas de aceite de oliva

PARA LA VINAGRETA:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:

Calentar la parrilla a fuego bien caliente. Si prefiere cocinar los tomates en el horno, colocar los tomates en una asadera con el lado cortado hacia arriba. Espolvorear con ajo. Colocar en el horno de 2 a 3 minutos. Dar vuelta y cocinar otros 2 minutos. Para asar los tomates en la parrilla, colocar los tomates con el lado cortado hacia abajo en un pedazo de papel de aluminio. Cocinar de 2 a 3 minutos. Dar vuelta y cocinar otros 2 minutos. Los tomates deben mantener su forma.

Para hacer croutones: Cortar el pan en cubos pequeños. En una sartén antiadherente calentar 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Agregar los cubos de pan y cocinar hasta que estén crujientes por todos lados. Reservar a un lado. Cortar la rúcula con la mano en trozos pequeños y colocar en platos para servir. Para hacer la vinagreta, batir el aceto balsámico, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el aceite restante hasta incorporar bien. Colocar los tomates asados sobre la rúcula y rociar con la vinagreta. Añadir las aceitunas y los croutones de pan.

Ensaladas Agridulces

ENSALADA WALDORF

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 manzanas verdes
- 1 apio blanco (las ramitas del centro)
- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 100 gr de nueces peladas
- El jugo de ½ limón
- ½ cucharada de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Pelar las manzanas, cortarlas en rodajas finas y luego en cuadraditos. Rociar las manzanas con el jugo de limón y mezclar. Lavar el apio y cortarlo en trocitos pequeños.

2) Aderezar la crema con sal y vinagre. Mezclar la crema y la mayonesa.

3) Picar las nueces (no mucho). Luego mezclar todos los ingredientes. Mantener ½ hora la ensalada Waldorf en la heladera y luego servir.

ENSALADA DE AGUACATE Y PERA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 rebanadas gruesas de baguette
- 2 aguacates pequeños, maduros y firmes
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 peras pequeñas, maduras y firmes
- 4 tazas (120 gr) de hojas mixtas para ensalada
- 200 gr de queso de cabra, cortado por la mitad

PARA LA VINAGRETA:

- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco

- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar la tostadora a fuego moderado y tostar las rebanadas de baguette ligeramente, por ambos lados.

Cortar los aguacates por la mitad. Quitar los carozos, pelar y luego cortar finamente. Chorroar con la mitad del jugo de limón y condimentar con sal. Pelar las peras y quitar las semillas. Cortar las peras en rodajas y rociar con el jugo de limón restante. Poner las hojas de la ensalada en un bol. Para hacer la vinagreta, poner el aceite, el vinagre, la mostaza y los condimentos en un frasco con tapa de rosca y agitar vigorosamente. Verter sobre las hojas de la ensalada y mezclar bien.

Colocar una rodaja de queso de cabra sobre cada rebanada de baguette y calentar durante 2 a 3 minutos en el horno hasta que se doren en la parte superior y apenas comiesen a derretirse.

Dividir las hojas de ensalada en cuatro platos y

distribuir con las rodajas de aguacate y pera.
Colocar una tostada de baguette con queso en cada porción, espolvorear con pimienta y servir.

ENSALADA DE REPOLLO CHINO CON MANZANA Y MANDARINA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de repollo chino
- 3 mandarinas peladas, y en gajos
- ½ manzana picada fina

PARA EL ADEREZO:

- 200 gr de yogur natural
- El jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Lavar el repollo, secar y cortar en cuartos y luego en tiritas finitas. Colocar en una ensaladera

mediana. Agregar la manzana y mandarinas.

2) En un bol aparte, mezclar el yogur con el jugo de limón. Condimentar con sal, pimienta y azúcar. Verter sobre el repollo y mezclar bien. Dejar reposar por 20 minutos antes de servir.

ENSALADA VERDE CON MANGO Y NUECES PECAN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 10 tazas de un surtido de hojas verdes sin los tallos
(berro, lechuga romana, rúcula, espinaca, etc.)
- 1 mango maduro, cortado en tiritas
- ½ taza de nuez pecan dulce, cortadas

PARA EL ADEREZO:

- ½ vaso de jugo de naranja
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de miel

- La cáscara rallada de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Preparar el aderezo en un frasco. Taparlo y dejarlo reposar en la heladera.

Colocar las hojas verdes en una ensaladera.

Distribuir por encima las tiritas de mango y las nueces pecan. Antes de servir rociar con un par de cucharadas del aderezo. El resto servirlo en la mesa para uso de los comensales.

ENSALADA MIXTA DE MANZANA CON REMOLACHA Y AGUACATE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 remolachas medianas
- 4 tazas de lechuga mixta
- 1 cebolla morada en rodajas bien finas

- 1 manzana pelada, cortada en rodajas finas
- 1 aguacate, cortada en rodajas
- ½ taza de nueces tostadas y picadas
- ¾ de taza de jugo de manzana
- ½ taza de vinagre de manzana
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta recién molida
- 1 cucharadita de mostaza

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Lavar las remolachas y colocarlas en una asadera o molde para hornear con 60 cc de agua. Cubrir con papel aluminio y hornear durante 1 hora o hasta que estén tiernas. Retirar del horno y dejar enfriar. Mezclar el jugo de manzana, el vinagre, el aceite, sal, pimienta, la mostaza y sal.

Pelar las remolachas y cortar en rodajas finas. Mezclar con el aderezo. Llevar a la heladera durante por lo menos 30 minutos.

Dividir la ensalada mixta entre cuatro platos.

Ecurrir las remolachas y reservar el aderezo. Acomodar en forma decorativa creando capas de remolacha, cebolla, manzana y aguacate sobre la lechuga. Bañar con el aderezo. Adornar con nueces tostadas y servir de inmediato.

ENSALADA VERDE CON UVA, PERA Y CASTAÑAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- $\frac{3}{4}$ taza de castañas de cajú, cortadas al medio
- 4 lonchas de panceta
- 1 cucharada de manteca derretida
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de azúcar negra
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de mar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta

PARA EL ADEREZO:

- 3 cucharadas de vinagre de vino
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon

- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PPARA LA ENSALADA:

- 1 planta de lechuga arrepollada
- ½ pera cortada en cubitos
- ½ taza de uvas sin semillas, cortadas al medio

Preparación paso a paso:

En una sartén a fuego medio, tostar las castañas hasta que se hayan dorado, más o menos por 5 minutos. Retirar las castañas y dejar enfriar.

Poner la sartén nuevamente al fuego y cocinar la panceta hasta que esté crocante y dorado, más o menos por 7 minutos. Dejar enfriar sobre una toalla de papel para que drene el exceso de grasa.

Picar la panceta una vez fría.

En un bol mediano, mezclar la manteca, el romero, el curry en polvo, el azúcar negra, sal, pimienta y las castañas tostadas. Reservar.

En un bol aparte, mezclar los ingredientes para el aderezo y batir con un batidor para que se integren

bien los ingredientes.

En una ensaladera, colocar la lechuga, los cubos de pera, las uvas, la panceta y añadir las castañas. Por último, rociar con el aderezo.

ENSALADA DE ESPINACA CON MORA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 500 gr de espinacas lavadas y secas
- 250 gr de moras frescas
- 200 gr de queso feta desgranado
- 1 canasta de tomates cherry, en mitades
- 1 cebolla de verdeo finamente picada
- 2 cucharadas de nueces picadas (opcional)

Preparación rápida:

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera grande y mezclar bien. Agregar el aderezo justo antes de servir para que no se marchite la espinaca.

ENSALADA DE HINOJO CON MANZANA Y GRANADA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 manzana cortada en cubos
- 100 gr de queso Gruyere, cortado en cubos
- 50 gr de semillas de granada
- 1 cabeza de hinojo, cortada en juliana

Preparación rápida:

Combinar todos los ingredientes en una ensaladera. Mezclar bien y servir de inmediato.

ENSALADA DE HINOJO CON PERA Y ALMENDRAS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 bulbo de hinojo
- 1 pera
- 2 cucharadas de almendras, picadas o fileteadas

- 1 cucharadita de aceto balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Cortar el hinojo bien finito con cuchilla o mandolina y colocarlo en la ensaladera. Pelar la pera, quitar las semillas y cortar en bastoncitos finos. Agregarla a la ensaladera junto con las almendras.

2) En un bol o taza, agregar el aceto, sal, aceite y un toque de pimienta. Mezclar la vinagreta y rociar sobre la ensalada.

ENSALADA DE ESPINACA CON FRESAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 paquetes de espinaca fresca, lavada y seca
- 150 gr de fresas (frutillas) frescas, cortadas en rodajas finas

PARA LA VINAGRETA:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- ½ cucharadita de miel
- ½ diente de ajo, aplastado
- Sal al gusto

Preparación en 2 pasos:

- 1) En una ensaladera, colocar las hojas de espinaca limpias. Si son muy grandes, trozar con las manos. Cortar las fresas en rodajas y desparramar por encima.
- 2) En un bol, mezclar el aceto con la miel y el ajo apenas aplastado. Agregar sal al gusto y mezclar hasta lograr una emulsión. Agregar el aceite de a poco y unir. Descartar el ajo y rociar la vinagreta sobre la ensalada.

ENSALADA DE KALE, GROSELLAS Y GORGONZOLA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 atado de kale (col crespa/berza)
- 1 cucharadita de sal de mar
- 60 gr de semillas de girasol
- ¼ cebolla morada, finamente picada
- 60 gr de grosellas
- ½ manzana, cortada en cubos bien chicos
- 50 cc de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 40 gr de queso Gorgonzola, en grumos o cubos bien chicos

Preparación paso a paso:

Cortar los tallos duros de las hojas y lavar bien. Secar las hojas con un seca-lechuga o con un repasador. Colocar las hojas de kale en una tabla y cortar en tiras finitas, y luego ponerlas en un bol. Agregar sal y mezclar por 2 minutos con las manos.

Tostar las semillas de girasol en una sartén a fuego mediano por unos minutos, revolviendo constantemente, hasta que empiecen a cambiar de

color, y larguen un perfume a nuez.

Colar el kale en otro bol, y drenar bien toda el agua que se formó. Agregar las cebollas, grosellas y manzanas, y por último, añadir las semillas de girasol. Mezclar bien el aceite y vinagre.

Finalmente añadir el queso gorgonzola y servir.

ENSALADA DE BONIATO CON FRUTOS DE MAR

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 gr de calamares y mejillones
- 300 gr de boniatos (batatas)
- 250 gr de brócoli
- 120 ml de vino blanco
- 1 cucharaditas de alcaparras
- 70 gr de aceitunas verdes, sin carozo
- Aceite de oliva extra virgen, c/n
- 1 limón
- 1 puñado de perejil, picado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola con agua hirviendo y sal, cocinar el calamar y los mejillones por 20 minutos. Colar y reservar. Descartar el agua, colocar el calamar y los mejillones nuevamente en la cacerola, agregar vino blanco y dejar cocinar 10 minutos.

Mientras tanto, hervir el brócoli hasta que esté tierno. Retirar con espumadera. Hervir los boniatos con cáscara en la misma cacerola durante 40 minutos. Retirar cuando estén tiernos, pelar y cortar.

Colocar los boniatos en una ensaladera junto con el calamar y el brócoli. Agregar las alcaparras y el perejil picado. Condimentar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta. Servir la ensalada tibia.

Ensaladas Típicas

ENSALADILLA RUSA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 patatas normales
- 2 zanahorias
- 1 latita de guisantes
- 1 latita de atún con aceite de oliva
- 1 cucharada de cebolla muy picada
- 1 remolacha cocida
- 1 huevo duro a rodajas muy finas
- Mayonesa, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

1) Cocinar las patatas y las zanahorias previamente raspadas con un cuchillo para quitarles la piel, hasta que al pincharlas no se note resistencia. Retirar del agua y esperar hasta que se

enfrien. Hacer una mayonesa.

2) En el bol que para servir verter la latita de atún con su aceite, desmenuzar con el tenedor, poner la cebolla, la zanahoria cortada a cuadraditos pequeños al igual que la remolacha y las patatas, previamente pelados ambos ingredientes. Mezclar bien, incorporar la mayonesa y los guisantes una vez escurridos y mover de nuevo pero con cuidado.

3) Decorar con las rodajas de huevo duro; cocidos durante 12 a 15 minutos en agua hirviendo y pelados.

ENSALADA ALEMANA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 kg de patatas
- 250 gr de bacón
- 50 cc de caldo de verduras
- 2 cebollas
- 100 cc de vinagre de vino
- 1 cuchara sopera de perejil picado

- Sal y pimienta, al gusto
- 200 cc de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cocer las patatas con piel en abundante agua. Una vez hechas, escurrir, pelar cuando aún estén tibias y partir en rodajas. Reservar en un recipiente.
- 2) Por otro lado, cortar la cebolla muy fina y rehogar con el bacón y un poco de aceite. Cuando la fritura esté lista, rociar las patatas con ella, sazonar la mezcla, añadir la mitad del caldo caliente y el vinagre. Dejarlo macerar una hora y entonces añadir el aceite. Si aún estuviera demasiado seco, añadir un poco más de caldo.
- 3) Finalmente, antes de servirla, comprobar la sazón y espolvorear con perejil.

ENSALADA ARAGONESA

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- 1 lechuga

- 1 pimiento verde cortado en juliana
- 12 olivas negras
- 1 tomate
- 2 huevos duros
- 4 lonchas de jamón serrano
- Sal al gusto
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre de vino, cantidad necesaria

Preparación en un paso:

En primer lugar, limpiar la verdura. En el fondo de una fuente colocar las hojas de lechuga un poco troceadas. A continuación, pelar los huevos, cortar en cuartos, y colocar sobre lo anterior, junto con el pimiento en juliana. Añadir las lonchas de jamón troceadas y las aceitunas. Por último, aliñar con sal, aceite y vinagre al gusto.

ENSALADA DE LA VEGA

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 3 pimientos rojos

- 4 tomates rojos medianos
- 4 cebollas medianas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 3 berenjenas
- 3 dientes de ajo
- 100 cc de aceite de oliva
- El zumo de un limón
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

- 1) Precalentar el horno a una temperatura de 200°C. Colocar en una bandeja de horno los pimientos, las berenjenas, las cebollas, los tomates y los ajos tiernos, dejar asar lentamente, dándoles vueltas a menudo. Cuando estén en su punto, con la piel casi quemada, sacar los tomates y reservar. Los pimientos, cebollas y berenjenas, sacarlos y envolverlos en un paño y dejarlos un rato, para poder pelarlos mejor. Pasado un rato, cuando estén fríos, pelarlos y quitar las semillas.
- 2) En una bandeja grande, colocar ordenadamente formando grupos, los pimientos y berenjenas en

tiras, los tomates enteros, las cebollas a gajos, los ajos tiernos enteros; salpicar por encima con los dientes de ajo picados pequeños. Sazonar, poner aceite y rociar con zumo de limón. Servir tibia.

ENSALADA GRIEGA CLÁSICA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 5 tomates grandes
- 1 cebolla colorada chica, cortada en rodajas finas
- Sal, al gusto
- 1 ½ cucharadita de orégano seco
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 100 gr de queso feta, en grumos
- ½ pepino, en rodajas
- 1 ají verde, en rodajas
- 1 puñado de aceitunas griegas

Preparación en 2 pasos:

1) Cortar los tomates en cuartos y colocar en un bol. Cortar y agregar la cebolla en rodajas bien

finas. Condimentar con sal y orégano al gusto, revolver y dejar reposar 30 minutos o hasta 2 horas.

2) Justo antes de servir, agregar el resto de ingredientes: el queso feta, el pepino, el ají y las aceitunas. Por último, rociar con aceite de oliva y servir con pan de campo.

ENSALADA CAPRESE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 tomates grandes y maduros en rodajas
- ½ kg de queso mozzarella fresco, en rodajas
- 1 puñado de albahaca fresca, separada en hojitas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina refinada, al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación en un paso:

Colocar las rodajas de tomate sobre una fuente grande. Agregar las rodajas de queso sobre los tomates y terminar con una hoja de albahaca sobre

el queso. Rociar con aceite de oliva y condimentar con la sal y pimienta. Servir de inmediato.

ENSALADA PANZANELLA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 6 tazas de pan cortado en cubos chicos de 1 cm
- 1/3 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 3 dientes de ajo picados
- 4 tomates cortados en cubos
- 1 cebolla morada mediana cortada en finas rodajas
- 10 hojas de albahaca picada
- 1/2 taza de aceitunas verdes descarozadas y cortadas por la mitad
- 1 taza de queso mozzarella en cubos
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceto balsámico

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

En un bol mediano, colocar el pan junto con un 1/3 taza de aceite de oliva, ajo, sal y pimienta y mezclar bien. Poner el pan en una asadera para horno y dejar que se tueste bien, más o menos por 5 a 10 minutos. Dejar que se enfríe.

Mientras que el pan está en el horno, mezclar con un batidor manual el aceite de oliva y el aceto balsámico. En una ensaladera colocar el tomate, el pan tostado, la cebolla, la albahaca, las aceitunas y el queso mozzarella. Rociar con el aderezo y mezclar bien. Dejar que repose 20 minutos antes de servir.

ENSALADA TRICOLORE

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 tomate grande maduro, cortado en 6 rodajas
- 1 aguacate madura, cortada en 6 rodajas
- 1 bola de queso mozzarella, cortada en rodajas
- Aceite de oliva extra virgen, para rociar
- Vinagre balsámico, c/n
- Sal marina gruesa, c/n

- Pimienta recién molida, al gusto

Preparación en un paso:

Colocar las rodajas de tomate en una fuente para servir. Colocar una rodaja de aguacate encima de cada tomate, y cubrir con mozzarella fresca.

Rociar con aceite de oliva, vinagre balsámico y condimentar con sal y pimienta. Servir de inmediato.

ENSALADA NICOISE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 6 huevos
- 1 pepino, pelado
- 8 tomates, cortados en cubos
- 1 rama de apio, cortada en cubitos
- 1 morrón verde, cortado en cubos
- 50 gr de perejil, picado
- 1 lata de atún en aceite
- 10 aceitunas
- 8 filetes de anchoa en aceite

PARA LA VINAGRETA:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de aceto balsámico
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola con agua hirviendo, colocar los huevos y cocinar 10 minutos. Colar y enfriar bajo la canilla. Pelar y cortar en cuartos.

En una ensaladera, colocar el pepino, los tomates, el apio, el Morrón verde, los huevos duros en cuartos y el perejil. Agregar el atún de lata colado, las aceitunas y los filetes de anchoa. Mezclar.

Para la vinagreta: Con un tenedor, batir el aceite y el aceto. Condimentar con sal y pimienta. Verter sobre la ensalada, mezclar y servir.

ENSALADA DE PENNE A LA ITALIANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 tazas de fideos penne, cocidos al dente
- 1 cajita de tomates cherry, cortados al medio
- 2 tazas de ramitos de brócoli, cocidos al dente
- 1 puñado de hojas de espinaca, cortadas en Juliana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación rápida:

Colocar los fideos al dente en un bol grande y agregar los tomatitos. Incorporar el brócoli y la espinaca cortada en fina Juliana. Mezclar y rociar con aceite, aceto y condimentar con sal al gusto. Servir de inmediato.

ENSALADA DEL MEDITERRÁNEO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de queso fresco en cubitos

- 200 gr de jamón cocido, en cubitos
- 4 tomates, cortados en cubos
- 1 taza de aceitunas negras, sin carozo
- 1 puñado de albahaca, picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación rápida:

En un bol o ensaladera, colocar los tomates, el jamón, el queso y las aceitunas. Salpicar con albahaca fresca al gusto y condimentar con sal, pimienta, limón y aceite de oliva. Servir de inmediato.

ENSALADA TÍPICA DE GARBANZOS

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- 1 bote de garbanzos cocidos, escurridos
- 3 huevos duros pelados y picados

- 1 pimiento verde pequeño finamente picado
- 1 cebolleta finamente picada
- 2 tomates rojos grandes en dados pequeños
- 1 lata de atún en aceite, escurrido
- ½ cucharadita de sal
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre

Preparación en un paso:

Colocar los garbanzos en un recipiente grande e incorporar los huevos duros, el pimiento verde, la cebolleta y los tomates, todo previamente picado. Sazonar con sal y mezclar bien. Añadir el atún de la lata previamente desmenuzado con un tenedor y volver a mezclar. Aliñar con el aceite y el vinagre, y dejar reposar por lo menos un par de horas en el frigorífico para que se enfríe. Servir fría o a temperatura ambiente.

Ensaladas Combinadas

ENSALADA CÉSAR

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 o 2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 hoja de nori (alga prensada que se consigue en las tiendas naturistas) (optativo).
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 lechuga romana pequeña
- 1 taza de croutons al ajo (ver receta abajo)
- Pimienta negra recién molida

Preparación paso a paso:

Poner el ajo en un tazón grande y aplastar con el tenedor. Agregar el aceite y batir vivamente.

Retirar el ajo. Agregar zumo de limón y mostaza, mezclándolo todo con el tenedor.

Tostar la hoja de nori sobre el quemador de la cocina (de gas o eléctrica) durante 1 o 2 segundos a cada lado, hasta que de negra se torne verde, desmenuzar y agregar al aderezo. Añadir la sal y batir bien.

Lavar la lechuga y secar bien, trocear y descartar las partes duras. Agregar al tazón y mezclar bien con el aderezo. Agregar los croutons al ajo y pimienta al gusto y volver a removerla. Servir de inmediato.

RECETA DE CROUTONS AL AJO

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 diente de ajo, aplastado o cortado en 2 o 3 pedazos

Preparación rápida:

Corta el pan en cubitos. Derretir la mantequilla en una sartén pequeña y agregar el ajo, salteándolo rápidamente para aromatizar. Retirar el ajo, agregar el pan y saltear, removiéndolo hasta que esté dorado y crujiente. Agregar los daditos de pan a la ensalada.

ENSALADA ESPECIAL DE PATATAS, HUEVO Y ATÚN

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 lechuga
- 4 patatas medianas
- 2 huevos duros
- 1 lata de atún en aceite
- 1 cebolla
- 4 tomates de ensalada
- 100 grs. de aceitunas rellenas
- 1 pimiento en conserva
- Vinagre, cantidad necesaria
- Salsa mayonesa, cantidad necesaria

- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Poner a cocer las patatas en agua con sal, mondar y dejar enfriar mientras en el fondo de una ensaladera colocar la lechuga, bien lavada y picada finamente; la cebolla cortada en rodajas muy finas y las aceitunas.

2) Mezclar con todo ello el atún, incorporando un poco de vinagre; con estos ingredientes se forma una pirámide. Alrededor colocar los huevos duros cortados en gajos, los tomates y las patatas en rodajas, alternando con rajitas de pimiento morrón. Cubrir con la salsa mayonesa y servir de inmediato.

ENSALADA ARCOIRIS CON QUINOA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 tazas de quínoa preparada
- 1 taza de morrones verdes, cortados en cubitos
- 4 rabanitos, cortados en cubitos
- 1 choclo, cocido y desgranado
- 1 taza de repollo morado, picado
- 1 ½ tazas de tomates cherry, cortados y sin semillas
- 1 zanahoria, rallada
- 1 pepino, pelado y cortado en cubitos
- 1 aguacate pelado y cortado en cubos
- 3 cucharadas de cebollas al Malbec (opcional)
- Aderezo a base de jugo de lima y cilantro, c/n
- Sal al gusto
- 6 hojas grandes de lechuga francesa

Preparación en 2 pasos:

- 1) En un bol grande, colocar la quinoa y agregar todos los ingredientes excepto la lechuga. Mezclar bien para integrar.
- 2) Lavar y secar las hojas de lechuga. Colocar las hojas en el borde del bol o ensaladera en el que se sirve la ensalada. Aliñar y salar al gusto. Servir de

inmediato.

ENSALADA DE CUSCÚS CON GARBANZOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 1/3 tazas (240 gr) de cuscús instantáneo
- 1 taza (250 cc) de agua
- ½ cucharadita de sal
- 4 tomates perita
- 2 cebollitas de verdeo
- ½ taza (40 gr) de perejil fresco, finamente picado
- 1 lata de garbanzos (300 gr), enjuagados y escurridos
- 200 gr de salame picado fino, en una sola pieza

PARA LA VINAGRETA:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cucharadita de comino molido

- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola mediana, poner a hervir 1 taza de agua. Retirar del fuego. Añadir el cuscús y la sal y se dejar absorber el líquido durante 20 minutos.

Dejar enfriar.

Cortar los tomates por la mitad, quitar las semillas y cortar en dados pequeños. Cortar las cebollitas de verdeo en aros.

Para hacer la vinagreta, mezclar el aceite, el vinagre, 2 cucharadas de jugo de limón, el ajo, el comino y el pimentón en un bol grande. Añadir sal y pimienta al gusto. Agregar el perejil, el cuscús, los garbanzos, los tomates y la cebollita de verdeo en la vinagreta.

Justo antes de servir, probar la ensalada y condimentar con sal, pimienta y el jugo de limón restante. Cortar el salame en cubos pequeños y mezclar en la ensalada.

ENSALADA DE CEBADA CON TOMATE A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 tazas de cebada perlada
- 2 tomates, cortados en cubitos
- 2 tallos de apio, picados en cubitos
- 1 ají colorado, en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de ciboulette fresco, picado
- 1 cucharadita de estragón fresco, picado
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

En una cacerola hervir 4 tazas de agua. Agregar sal y la cebada perlada. Cocinar 15-20 minutos o hasta que esté al dente. Colar y enjuagar con agua

fría. Volcarla en un bol.

Picar los tomates en cubitos descartando las semillas y agregar al bol. Agregar el ají picado, el cilantro, perejil, ciboulette y estragón. Mezclar muy bien.

Para la vinagreta, mezclar el aceto con aceite de oliva y sal al gusto. Rociar sobre la ensalada y mezclar bien. Dejar reposar 20 minutos para que los sabores se asienten antes de servir.

ENSALDA ESPECIAL CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 remolachas, lavadas
- 3 tazas de mezcla de hojas verdes (berro, rúcula, espinaca)
- ½ taza de nueces, picadas
- 70 gr de queso de cabra, en grumos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico

- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera. Envolver cada remolacha en papel aluminio, colocar sobre la asadera y llevar al horno.

Cocinar 50 minutos. Retirar, pelarlas y cortar en cubos.

En una ensaladera, colocar la mezcla de hojas verdes, salpicar con los cubos de remolacha y las nueces. Distribuir encima los grumos de queso de cabra. Hacer una simple vinagreta con sal, pimienta, aceto, aceite de oliva y miel. Rociar sobre la ensalada y servir.

ENSALADA MURCIANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 5 tomates grandes y maduros cortados en trozos
- 150 gr de pimientos rojos asados, en tiras

- ½ cebolla pequeña en láminas finas
- 150 gr de atún en conserva
- Sal al gusto
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre

Preparación en un paso:

En una ensaladera poner el tomate troceado, los pimientos rojos, la cebolla, las alcaparras y sazonar con la sal, el aceite y el vinagre, mezclando bien. Finalmente colocar el atún por encima y servir.

ENSALADA MARINERA

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 4 tacitas de arroz
- 1 cebolla
- 1 kg de mejillones
- 1 ramito de perejil
- 200 gr de colas de gambas
- Sal al gusto

- Aceite, c/n
- Vinagre, c/n
- 1 huevo duro

Preparación paso a paso:

Cocer el arroz en abundante agua con sal.

Ecurrirlo, refrescarlo y volverlo a escurrir.

Raspar las conchas de los mejillones y lavarlos bien bajo el grifo. Colocarlos en una cazuela con un chorrito de agua, taparlos y dejar que se abran al vapor. Según se vayan abriendo, sacarlos y quitarles las conchas. Pasar el líquido de cocción por un tamiz y reservarlo para el sofrito posterior. Poner la cebolla muy picada en una sartén con un poco de aceite y dejar que se ablande, agregar entonces las colas de las gambas ya peladas y por último los mejillones y su caldo de cocción. Cocer un par de minutos todo junto.

Poner el arroz en una ensaladera y mezclar con los mejillones y las gambas. Batir aceite, un poco de vinagre, sal y perejil picado y rociar con ello el arroz. Meter en la nevera una media hora antes de

servir. Picar el huevo duro y decorar con él la ensalada. Se puede aliñar la ensalada con una mayonesa clarita si se prefiere.

ENSALADA MEDITERRÁNEA A LA MOSTAZA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz
- 2 tomates maduros
- 1 cucharadas de alcaparras
- 1 zanahoria
- Aceitunas negras al gusto
- 16 langostinos
- 1 cebolleta
- 1 huevo
- Perejil, c/n
- 1 cucharada de mostaza
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Cocer el arroz en abundante agua hirviendo con sal, cuando esté en su punto, colarlo, pasarlo por el chorro del agua fría y dejarlo escurrir muy bien. Lavar los tomates y cortarlos en cuadraditos pequeños.

A continuación, batir el huevo con sal y cuajar una tortilla muy plana en una sartén antiadherente.

Picarla menuda. Raspar la zanahoria y rallarla.

Pelar la cebolleta y picarla muy menuda. Cocer los langostinos y pelarlos.

Colocar el arroz en una ensaladera y agregarle la tortilla, la cebolleta, los tomates picados, las alcaparras y la zanahoria. Mezclar en un cuenco el aceite, el vinagre, la mostaza y sal. Regar con ello la ensalada, mezclar bien y servir espolvoreada con perejil y adornada con aceitunas.

ENSALADA MEDITERRÁNEA AL TOMILLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz largo vaporizado
- Zumo de medio limón
- 400 gr de mejillones
- 1 chorrito de vino blanco
- 400 grs. de almejas
- 1 cucharada pequeña de tomillo seco
- 8 cucharadas de mayonesa
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

En un cazo con agua y sal hirviendo, cocer el arroz durante 15 minutos. Escurrirlo (no hace falta pasarlo por agua fría) y dejarlo enfriar.

Poner las almejas y los mejillones (previamente lavados) en un cazo con un chorrito de vino blanco y el tomillo. Tapar y poner al fuego para que se abran al vapor. Retirar las conchas de las almejas y de los mejillones. Colar el jugo de la cocción y añadirle el zumo de limón.

Poner los mejillones y las almejas en un recipiente

junto con este jugo y dejarlos macerar durante una hora. En un bol poner la mayonesa y añadir el arroz, las almejas y los mejillones.

ENSALADA DE POLLO AL CURRY

Ingredientes (para 2-4 porciones):

- 4 tazas de lechuga, lavada, seca y partida en trozos pequeños
- 2 tazas de espinacas, picadas gruesas
- ½ taza de brotes de alfalfa
- 2 tazas de Pollo asado (grillado) sin piel y desmenuzado
- 2 tazas de espárragos
- ½ taza de zanahorias en bastoncitos
- 1 cucharadita de curry
- Aderezo de mayonesa al curry (ver receta abajo)

Preparación paso a paso:

En una ensaladera grande, combinar la lechuga, las

espinacas y los brotes. Quitar la parte dura de los espárragos y córtalos diagonalmente en trozos de 2 cm. Echar en agua hirviendo y cocinar 3 o 4 minutos, o hasta que se pongan de color verde brillante.

Retirar del agua hirviendo y poner inmediatamente en agua fría. Echar el agua hirviendo sobre las zanahorias y dejar blanquear durante 1 o 2 minutos. Escurrir.

Agregar el pollo, los espárragos y las zanahorias a la ensalada verde. Servir de inmediato.

RECETA DEL ADEREZO DE MAYONESA AL CURRY

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- 1 a 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de miel.
- ½ cucharadita de polvo de curry.
- ½ cucharadita de albahaca seca, o bien 2

cucharaditas de albahaca fresca picada.

- 1 cucharadita de cebolletas o chalotes picadas
- ¼ cucharadita de sal marina (optativo)
- Pimienta negra recién molida

Preparación del aderezo:

Es un tazón pequeño, combinar el aceite, el zumo de limón, la mayonesa y la miel. Batir hasta que esté cremoso. Agregar el curry, la albahaca, las cebolletas y la sal marina y vuelve a batir. Verter sobre la ensalada, sazonar con pimienta a gusto.

POLLO EN SALPICON

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- Un pollo asado deshuesado y desgrasado (sin piel)
- 150 gr de aceitunas negras deshuesadas
- 150 gr de aceite de oliva
- Un diente de ajo
- Un manojo de perejil
- 4 huevos duros

- Un vasito de vinagre de Jerez
- 3 cebollas
- 4 tomates no muy maduros sin piel

Preparación en dos pasos:

1) Cortar la cebolla en cuadraditos pequeños e igualmente el tomate; picar el ajo; cortar en juliana bastante perejil y las aceitunas en rodajitas.

Mezclar todo en una fuente de servir y añadir todo el aceite y el vasito de vinagre de jerez y reservar.

2) Desmenuzar el pollo en trozos pequeños, y mezclarlo con el contenido de la fuente reservada y también añadir los cuatro huevos cocidos cortados en cuadraditos. Poner en la nevera hasta la hora de servir, pues este plato está mejor un poco frío.

Ensaladas con Mariscos o Pescados

ENSALADA DE CAMARONES CON AGUACATE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 625 gr de camarones cocidos, limpios y sin cáscara
- 3 aguacates sin carozo, pelados y cortados en cubitos
- 1 manojo de cebollitas de verdeo, picadas
- 3 tomates grandes, cortados en cubitos
- 1 pimiento, picado
- ½ manojo de cilantro, picado
- El jugo de 2 limones
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación en un paso:

Cortar los camarones por la mitad y ponerlos en un

bol grande, agregar el aguacate, las cebollitas de verdeo, el tomate, el pimiento, el cilantro, el jugo de limón y mezclar bien. Condimentar con sal y pimienta. Llevar a la heladera por lo menos 15 minutos antes de servir.

ENSALADA DE HOJAS VERDES CON SALMÓN AHUMADO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gr de hojas verdes
- 100 gr de tomatitos cherry
- 50 gr de pistachos
- 50 gr de castañas de cajú
- 4 fetas de salmón ahumado
- El jugo de 1 limón

Preparación en un paso:

Dividir las hojas verdes, los tomates cherry, las castañas y los pistachos en 4 platos. Cortar el salmón en piezas de 2 cm, y dividir las en cada

plato. Rociar la ensalada con jugo de limón y servir bien frío.

ENSALADA DE ATÚN CON BRÓCOLI

Ingredientes (para 4 porciones):

- 185 gr de atún al agua en lata, escurrido
- ½ cabeza de brócoli, finamente picado
- ½ cabeza de coliflor, finamente picado
- ½ cebolla morada, finamente picada
- 2 tallos de apio finamente picados
- 225 gr de mayonesa bajas calorías
- 4 panes pitas

Preparación rápida:

En un bol grande, mezclar el atún, el brócoli, el coliflor, la cebolla y el apio. Agregar mayonesa hasta que la ensalada tenga la consistencia deseada. Servir sobre pan de pita.

ENSALADA DE KANIKAMA CON AGUACATE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 500 gr de kanikama, cortada en cubos
- 120 gr de apio picado
- 1 zanahoria mediana rallada
- ½ aguacate picada
- 2 huevos duros
- 180 gr de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera grande. Por último, añadir el kanikama y mezclar con cuidado. Salpimentar al gusto. Llevar a la heladera hasta antes de servir. Decorar con gajos de limón y perejil.

ENSALADA DE QUINOA Y KANIKAMA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 gr de quinoa
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 4 cucharadas de yogur griego natural
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 palitos de kanikama, cortados en cubitos
- ¼ de pepino, pelado y cortada en cubitos
- ½ manzana verde, pelada y cortada en cubitos
- 4 langostinos

Preparación paso a paso:

Cocinar la quinoa de acuerdo a las instrucciones del paquete. Colar y condimentar con sal y pimienta. Dejar entibiar y mezclar con la ralladura de naranja.

En un bol, combinar el yogur, el jugo de limón y el kanikama.

En una ensaladera, colocar una base de quinoa, luego la salsa de yogur y finalmente la manzana y el pepino en cubitos. Decorar con langostinos y servir.

ENSALADA DE CALAMARES AL VINO BLANCO CON CEBOLLAS

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 kg de calamar, limpio
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 250 cc de vino blanco
- 125 cc de agua
- 2 cucharadas de chalotes, finamente picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 125cc de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 125cc de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

Quitar los tentáculos y la cabeza del calamar. Sacar el cartílago interior y descartar. Retirar el pellejo y descartar también. Enjuagar con agua fría

y cortar en aros. Separar los tentáculos de la cabeza y descartar esta última también.

Colocar la cebolla, 1 ajo machacado, el vino y el agua en una cacerola mediana. Dejar que hierva.

Agregar el calamar limpio (aros y tentáculos).

Reducir el fuego a lo más bajo. Tapar y cocinar a fuego lento durante 1 hora.

Mientras tanto, preparar el aderezo. En un bol mediano, mezclar los chalotes, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, ralladura y jugo de limón, junto con la sal y la pimienta.

Una vez que el calamar se ha cocido, escurrir y dejar enfriar un poco. Mezclar bien con el aderezo para que se empape completamente. Cubrir y dejar marinar por lo menos 15 minutos antes de servir.

ENSALADA THAI CON CAMARONES Y JENGIBRE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de camarones, limpios

- 250 gr de fideos largos
- 1 cucharadita de jengibre fresco, pelado y picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 zanahoria, en bastones muy finitos
- 1 cebollita de verdeo, picada
- 1 ají colorado, en fina Juliana
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 pizca de ají molido
- 6 hojas de albahaca cruda, en Juliana

Preparación paso a paso:

Cocinar los fideos en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Colar y pasarlos por agua fría para quitar el almidón. Reservar.

En una sartén con 1 cucharadita de aceite, saltear los bastoncitos finos de zanahoria con la cebollita de verdeo, el ajo, y los bastones de ají colorado hasta apenas ablandarlos. Agregar los camarones y saltear todo junto hasta que se pongan rosados.

Retirar y mezclar con los fideos.

En un bol, mezclar el aceite de sésamo, el aceite común, la miel, la salsa de soja y un poquito de ají molido. Batir con batidor de alambre y volcar sobre los fideos. Mezclar con dos tenedores para incorporar los sabores. Salpicar con albahaca y servir.

ENSALADA DE ATÚN “ESTILO CÉSAR”

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 planta de lechuga criolla, lavada y trozada
- 240 gr de atún al agua en lata, escurrido
- 2 huevos duros, pelados
- 1 taza de croutones de pan tostado
- 4 cucharadas de queso crema a las hierbas
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Virutas de queso Parmesano, al gusto
- 1 cucharada de mayonesa light

Preparación paso a paso:

Colocar la lechuga trozada en una ensaladera y distribuir encima el atún ligeramente trozado con un tenedor pero no demasiado desarmado.

Cortar los huevos duros en cuñas y distribuir encima. En un bol, mezclar la mayonesa con el queso crema y 1 cucharadita de jugo de limón. Rociar la ensalada con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta. Al momento de servir, salpicar con croutones, virutas de Parmesano y salsear con la crema de mayonesa a las hierbas.

ENSALADA DE PIÑA CON MARISCOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- Una piña
- Una lechuga tipo iceberg
- Quisquillas (unas 12)
- Mayonesa, c/n

- Un limón
- Sal y pimienta, al gusto
- 8 barritas de marisco
- Kétchup, c/n

Preparación paso a paso:

Pelar la piña y cortar en rodajas. Calcular media rodaja por persona. Cortar las rodajas en trocitos y apartar.

Lavar muy bien la lechuga y cortar en tiras muy finas. Apartar. Pelar las quisquillas hervidas.

Cortar las barritas de marisco en trozos.

Mezclar la mayonesa con el kétchup en 4 partes de mayonesa por una parte de kétchup. Así se obtiene la salsa rosa para el preparado final.

Optar por utilizar platos individuales (los ideales son copas grandes). Poner en cada uno primero una base de lechuga cortada y exprimir un poco de limón encima. Luego añadir el marisco, la piña y sazonar con pimienta negra y un poco de sal.

Finalmente añadir la salsa rosa encima. Servir lo antes posible. Adornar cada copa con una rodaja

de limón.

ENSALADA CAMPERA CON GAMBAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 patatas grandes
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 cebolletas medianas (incluido el verde)
- 4 huevos hervidos duros
- 2 tomates grandes y maduros
- 1 pepino mediano
- 1 lata de atún en aceite
- 100 gr de gambas
- Sal al gusto
- Aceite de oliva, c/n
- Vinagre, c/n
- Perejil, c/n

Preparación paso a paso:

Lavar las patatas y ponerlas con piel y todo a cocer, en una olla con agua que las cubra. Esto tardará unos 20 o 25 minutos. La patata está cuando al clavarle una puntilla e intentar sacar la patata a la superficie se escape o se escurra del cuchillo. Ahora dejar que se enfríen un poco y seguido pelarlas.

Lavar bien el resto de las hortalizas. Cortar los pimientos en trozos de un par de centímetros, el pepino en cuadraditos. Pelar el tomate, quitarle las pepitas. Cortar en trocitos, junto con la cebolleta. Mezclar todos los ingredientes y añadir el atún y las gambas. Para consumir inmediatamente sólo aliñar con aceite de oliva, un poco de vinagre y rectificar con sal. Si no se consume de inmediato, es mejor no aliñarla hasta el momento de consumirla.

Por último, pelar los huevos duros y los cortar en cuartos o en rodajas, como más se desee. Ahora disponer en plato o bien servirla en un bol, y espolvorear con perejil recién picado.

ENSALADA DE ATÚN A LA VINAGRETA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 600 gr de atún en aceite
- 7 hojas de lechuga
- 1 pepinillo
- 20 aceitunas verdes

PARA LA VINAGRETA:

- 2 huevos cocidos
- Perejil picado, c/n
- ½ vaso de vinagre
- 1 tomate pelado y sin pepitas
- 1 vaso de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 1 pepinillo en vinagre
- ½ pimiento morrón asado

Preparación en dos pasos:

1) Limpiar las hojas de lechuga y colocar en círculo en el plato. Encima poner el atún en trozos

simétricos. Por último, agregar las aceitunas.

2) Para la vinagreta, picar muy fino los huevos, el tomate, el pepinillo y el pimiento morrón asado. Mezclar todo en un cuenco, con un buen chorro de aceite, vinagre y sal. Aliñar la ensalada y servir de inmediato.

ENSALADA DE BERROS Y SALMÓN

Ingredientes (para 2 porciones):

- 150 grs. de salmón ahumado
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 manojo de berros
- 50 grs. de champiñones
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Cortar los tallos terrosos a los berros, lavarlos bien en varias aguas y escurrirlos muy bien. Limpiar los champiñones bien, escurrirlos y cortarlos en láminas finas.

Repartir las lonchas de salmón en 4 platos llanos bien extendidas. Repartir por encima las láminas de los champiñones y colocar los berros en el centro de los platos.

Mezclar en un cuenco el zumo de limón, la mostaza, el aceite y sal. Repartir sobre la ensalada y servir con las alcaparras por encima.

Ensaladas con Frutos Secos

ENSALADA VERDE CON NUECES Y CEBOLLAS AL CAMELO

Ingredientes (para 10 porciones):

- 2 cebollas cortadas en cuartos
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de caldo de pollo
- 6 cucharadas de vinagre de vino
- 14 tazas de hojas de lechuga
- 1 taza de nueces tostadas
- ½ cebolla morada, cortada en rodajas finitas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Colocar las cebollas cortadas en una asadera. Rociar con 2 cucharadas de aceite de oliva y espolvorear con azúcar. Llevar al horno por 30

minutos. Dar vuelta las cebollas y dejar que se caramelicen bien, y cocinar más o menos por otros 30 minutos. Dejar enfriar.

Pasar las cebollas por la procesadora, añadir el resto del aceite, el caldo de pollo y el vinagre, hasta lograr una mezcla bien suave y homogénea. Salpimentar al gusto. Tapar y llevar a la heladera hasta que esté bien frío.

En una ensaladera grande, colocar las hojas verdes, las nueces y la cebolla morada. Añadir el aderezo y mezclar bien. Para servir, rociar por encima con algunas nueces.

ENSALADA DE FRUTOS SECOS CON MANZANA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 manzana, cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de almendras
- 1 cucharada de castañas de cajú
- 1 cucharada de pasas de uvas

- 1 cucharada de nueces
- 1 cucharadita de pistachos (sin cáscara)
- 100 gr de queso Gruyere, cortado en cubos
- 100 gr de hojas de lechuga mantecosa
- Mayonesa liviana, c/n

Preparación rápida:

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera grande y mezclar bien. Cubrir con la cantidad de mayonesa al gusto, mezclar y servir de inmediato.

ENSALADA DE ENDIBIAS CON ROQUEFORT Y NUECES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 nueces
- 150 gr de queso Roquefort, en grumos
- 8 endivias chicas

PARA EL ADEREZO:

- 3 cucharadas de yogur griego
- 100 gr de queso crema

- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

En un bol, colocar las endivias, el queso roquefort y las nueces. En un bol aparte, mezclar el yogur griego con el queso crema. Salpimentar al gusto. Rociar el aderezo sobre la ensalada y servir.

ENSALADA DE RÚCULA CON PARMESANO, PERA Y NUECES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 puñados de rúcula
- 1 pera colorada
- ½ taza de nueces, picadas grueso
- ½ taza de Parmesano, en cintas

PARA LA VINAGRETA:

- 1 cucharada de aceto balsámico
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Trozar la rúcula con las manos y colocar en una ensaladera. Cortar la pera al medio y quitar las semillas. Sin pelarla para que no se ponga negra, cortar en láminas y desparramar sobre la ensalada. Salpicar nueces encima.

2) Cortar el queso Parmesano con un pela-patatas haciendo cintas finitas y anchas. Esparcir por encima y rociar apenas con una vinagreta simple de aceto balsámico y aceite de oliva justo antes de servir.

ENSALADA TIBIA DE ZUCCHINIS CON ALMENDRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de almendras fileteadas
- 350 gr de zucchinis, cortados en fina juliana
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:

Calentar el aceite en una olla, y dorar las almendras, durante 1 a 2 minutos. Agregar los zucchinis. Rehogar por unos minutos, y salpimentar al gusto.

ENSALADA TIBIA DE CALABAZA CON PARMESANO Y ALMENDRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 5 rodajas de calabaza, pelada
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 3 tazas de rúcula, fresca
- 50 gr de parmesano, en escamas peladas con pela-patatas
- 1 puñado de almendras, fileteadas

PARA LA VINAGRETA:

- 1 cucharada de aceto balsámico

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Aceitar una asadera, colocar encima las rodajas de calabaza, rociar con 1 cucharada de aceite y llevar al horno. Cocinar 45 minutos hasta que estén doradas y tiernas pero no deshechas. Retirar y dejar entibiar apenas.

En una ensaladera, colocar la rúcula y esparcir encima los cubos de calabaza tibia. Salpicar con almendras y escamas de Parmesano.

Para la vinagreta, mezclar juntos la miel, el aceto, el aceite de oliva, sal y pimienta. Rociar sobre la ensalada y servir.

ENSALADA TRICOLOR

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 gallina o pollo de 2 Kg

- 1 ½ taza de mayonesa liviana (light o dietética)
- 2 tazas de patatas cocidas en cuadritos
- 1 taza de zanahoria cruda rallada
- ½ taza de apio (celery) picadito
- ½ taza de vainitas (judías verdes o habichuelas) cocidas y picaditas
- 2 pepinillos encurtidos picaditos
- ½ taza de aceitunas
- 2 huevos duros picaditos
- 1 cucharadita de sal
- 1 manzana picadita con su cascara
- ½ taza de petit pois (guisantes verdes)
- ½ taza de nueces picaditas
- 1 lechuga

Preparación en 2 pasos:

- 1) Desgrasar por completo la gallina retirando la piel y la grasa visible. Hervir la gallina hasta que este blanda. Enfriar y desmenuzar toda la gallina.
- 2) Luego, junto a la mayonesa mezclar con los demás ingredientes. Servir bien fría sobre las hojas de lechuga.

ENSALADA DE REMOLACHA CON NUECES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 remolacha envasada al vacío
- ½ lombarda
- 2 manzanas
- Sal al gusto
- 100 gr de nueces peladas
- Mayonesa, c/n

Preparación en un paso:

Coger una ensaladera y poner en ella en primer lugar la remolacha troceada, la lombarda, también troceada, las manzanas peladas y cortadas a trocitos pequeños, echar sal, mezclar. Añadir 4 cucharadas de mayonesa, mezclar bien y adornar por encima con las nueces, meter al fresco hasta el momento de servir.

ENSALADA TEMPLADA DE PERA CON NUECES Y BACÓN

Ingredientes (para 2 porciones):

- ½ lechuga iceberg
- 1 tomate
- 1 pera
- 1 kiwi
- 1 paquete de bacón
- 12 nueces
- Aceite, c/n
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Freír el bacón con muy poco aceite a fuego lento. Ir moviendo cada tanto para que no se pegue y queme. Lavar la lechuga, escurrirla bien, cortarla pequeña y ponerla en un bol.

Abrir las nueces, pelarlas y echarlas también. Lavar la pera, pelarla, cortar a tiras y añadirla. Pelar el kiwi y a trocitos pequeños añadirlo

también.

Lavar el tomate, quitarle el corazón y añadirlo cortado a trozos pequeños. Añadir el bacón, aliñar con un poco de aceite y sal y a disfrutar.

ENSALADA AROMÁTICA DE REPOLLO CON NUECES

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ repollo verde rizado
- ½ lombarda
- 1 cebolla dulce pequeña
- 200 gr de queso fresco magro
- 75 gr de nueces peladas
- Aceite de oliva, c/n
- Pimienta al gusto
- Aceto balsámico o vinagre de vino, c/n

Preparación paso a paso:

Lavar bien las hojas de la lombarda y del repollo. Quitar la nervadura central y picarlas en juliana

muy fina.

Pelar la cebolla partirla por la mitad y hacer medias lunas fintitas. Trocear el queso en dados pequeños.

Distribuir los ingredientes en una fuente plana y aderezar con sal, aceite y crema de aceto balsámico. Servir de inmediato para que los repollos estén bien crujientes.

ENSALADA TIBIA DE NARANJA CON ALMENDRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 lechuga tipo roble rojo
- 1 rama de apio
- 2 naranjas
- 40 gr de almendra laminada
- 95 ml de aceite de oliva virgen extra
- 45 ml de vinagre de manzana
- 40 gr de azúcar moreno
- Una pizca de perejil seco

- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:

Primero preparar una salsa vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre de manzana, una pizca de sal al gusto, una pizca de pimienta negra también al gusto y el perejil picado. Batir bien todos los ingredientes de la salsa y dejar en la nevera durante unos 20 minutos.

Lavar y se escurrir bien la lechuga, cortar a trozos medianos y colocar en una ensaladera. Trocear la rama de apio en juliana y añadir sobre las hojas de lechuga. Pelar las naranjas y separar los gajos. Colocar sobre los trozos de lechuga y el apio. Por otra parte poner en una sartén a fuego muy lento las láminas de almendra con el azúcar moreno y un chorrito de aceite hasta que el azúcar se deshaga y las almendras estén un poco tostadas. Verter sobre las naranjas las láminas de almendra ya tostadas directamente desde la sartén y posteriormente aliñar todo con la salsa vinagreta. Servir tibia al momento.

ENSALADA AVINAGRADA DE LENTEJAS CON ALMENDRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ lombarda (repollo colorado), deshojada y lavada
- 1 lechuga rizada lavada y picada en juliana
- 300 gr lentejas cocidas frías
- 2 tomates rojos
- 1 lata grande de atún, en aceite de oliva
- 15 almendras tostadas

PARA LA VINAGRETA:

- 2 huevos duros
- Aceite de oliva virgen, c/n
- 2 cucharaditas de mostaza de frutos rojos
- 2 cucharadas de nueces picadas
- Un chorro de vinagre balsámico de Módena

Preparación paso a paso:

Picar en juliana la lombarda. Cortar los tomates en

medias rodajas. Distribuir los ingredientes de la ensalada en una fuente.

Preparar la salsa pelando los huevos y aplastando con un tenedor la yema, agregar el aceite, la mostaza, el vinagre y mezclar bien.

Picar la clara y agregarla junto con las nueces.

Salpimentar y mezclar y servir junto con la ensalada.

Ensaladas con Quesos o Jamón

ENSALADA ESPECIAL CON JAMÓN Y QUESO

Ingredientes (para 2-3 porciones):

- 1 lechuga
- 4 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 taza de jamón de York, en trocitos
- 1 taza de queso, en trocitos
- 2 tazas de mayonesa
- 3 cucharadas de ketchup

Preparación en dos pasos:

- 1) En una fuente colocar la lechuga picada, encima poner los tomates luego el pimiento, el jamón y el queso, todo en cuadraditos.
- 2) En dos recipientes pequeños repartir la mayonesa, a uno de ellos agregarle el ketchup y colocarlas a los costados de la fuente para que se

servan con la ensalada.

ENSALADA VERDE CON JAMÓN CROCANTE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 tazas de mezcla de hojas verdes, limpias (radicheta, berro, espinaca, rúcula)
- 150 gr de jamón serrano en fetas, cortadas en cintas
- 150 gr de champiñones, en rodajas
- 50 gr de Parmesano, en escamas
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite de oliva y aceto, al gusto

Preparación paso a paso:

Colocar la mezcla de hojas verdes en una ensaladera.

En una sartén al fuego, dorar las cintas de jamón hasta que se pongan secas y crocantes. Retirar y agregar a la ensalada.

En la misma sartén, calentar unas gotas de aceite de oliva y saltear las rodajas de champiñón hasta que estén doradas. Agregarlas a la ensalada. Salpicar con escamas de queso parmesano y condimentar al gusto con sal, pimienta, aceto balsámico y aceite de oliva.

GUARNICIÓN ESPECIAL DE RÚCULA CON PARMESANO

Ingredientes (para 5 porciones):

- 2 atados de rúcula fresca, limpia
- 1 puñado de tomates secos, cortados en tiritas
- 1 morrón colorado, cortado en tiritas
- 50 gr de queso Parmesano, en escamas
- Aceite de maíz, aceto, sal y pimienta, al gusto

Preparación en un paso:

Colocar la rúcula lavada y seca en la ensaladera y salpicar con los tomates secos picaditos y el morrón. Rallar el Parmesano con el pela patatas

para conseguir escamas. Agregarlo a la ensalada y condimentar justo antes de servir para que no se ponga fea la rúcula.

ENSALADA DE REMOLACHA ASADA CON QUESO DE CABRA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 remolachas, lavadas
- 3 tazas de mezcla de hojas verdes (berro, rúcula, espinaca)
- ½ taza de nueces, picadas
- 70 gr de queso de cabra, en grumos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceto balsámico
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar

una asadera. Envolver cada remolacha en papel aluminio, colocar sobre la asadera y llevar al horno.

Cocinar 50 minutos. Retirar, pelarlas y cortar en cubos.

En una ensaladera, colocar el mezcla de hojas verdes, salpicar con los cubos de remolacha y las nueces. Distribuir encima los grumos de queso de cabra. Hacer una simple vinagreta con sal, pimienta, aceto, aceite de oliva y miel. Rociar sobre la ensalada y servir.

ENSALADA DE RÚCULA CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN SERRANO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 tazas de rúcula fresca, lavada
- 150 gr de champiñones frescos, en rodajas
- 150 gr de jamón crudo, cortado en cintas
- 50 gr de Parmesano, rallado en escamas con pela

patatas

PARA LA VINAGRETA:

- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en un paso:

En una ensaladera, colocar la rúcula bien lavada y seca. Agregar las cintas de jamón crudo y los champiñones en rodajas. En un bol hacer una vinagreta rápida mezclando el limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Rociar sobre la ensalada y esparcir encima el queso en escamas.

ENSALADA LUXURY

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 huevo duro picado
- 1 planta de lechuga
- ½ taza de aderezo de queso azul
- ¼ taza de almendras tostadas cortadas al medio
- 40 gr de queso azul en grumos

Preparación en un paso:

En un bol mediano, combinar la lechuga cortada, el huevo duro picado, el aderezo, las almendras y por último espolvorear con el queso azul en grumos. Mezclar bien y servir sobre una rodaja de pan de campo tostado.

ENSALADA ESPECIAL MULTI COLORES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 planta de lechuga
- 2 pomelos medianos, en gajos sin piel
- 1 aguacate en rodajas delgadas
- 115 gr de queso de cabra, desmenuzado
- 1/3 taza de semillas de granada fresca
- 1/4 taza de ciboulette fresco picado
- 1/4 taza de nueces tostadas y picadas

PARA EL ADEREZO:

- 1/3 taza de jugo de pomelo fresco

- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra recién molida
- $\frac{2}{3}$ taza de aceite de oliva extra virgen

Preparación paso a paso:

Cortar el tronco de la planta de lechuga y liberar las hojas. Cortar las hojas por la mitad. Lavar y escurrir bien.

En un bol grande, combinar la lechuga, el pomelo, el aguacate, el queso de cabra, las semillas de granada, el ciboulette y las nueces.

Para preparar el aderezo, mezclar el jugo de pomelo, la miel, la mostaza, la sal y la pimienta en un recipiente aparte.

Poco a poco, agregar el aceite y batir hasta lograr un aderezo homogéneo. Cubrir y guardar en la heladera. Agregar el aderezo a la ensalada justo antes de servir.

ENSALADA DE RÚCULA CON

CROUTONES Y QUESO DE CABRA

Ingredientes (para 5 porciones):

- 1 atado de lechuga morada
- 2 atados de rúcula
- ½ taza de croutones, comprados o caseros
- 100 gr de queso de cabra, en grumos
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Lavar y cortar la lechuga, separar las hojas de rúcula y colocar todo en una ensaladera grande.

Salpicar con grumos de queso de cabra.

2) Para la vinagreta, mezclar en un bol el aceto, el aceite, sal y pimienta. Mezclar con batidor de alambre hasta lograr una emulsión y corregir el sabor con más o menos sal, al gusto. Rociar sobre la ensalada y salpicar con croutones justo antes de

servir para que no se humedezcan.

ENSALADA DE PERAS CON QUESO PECORINO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de lechugas mixtas (rúcula, criolla, mantecosa y morada)
- 1 pera madura y firme, con cáscara, sin semillas y cortada en rodajas
- 55 gr de nueces, picadas
- 55 gr de queso Pecorino Romano, en escamas grandes

PARA LA VINAGRETA:

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- ½ cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 6 cucharadas de aceite de oliva

Preparación en un paso:

Para la vinagreta: en un bol, combinar el jugo de limón, el vinagre, la mostaza y la miel. Batir con batidor de alambre y al mismo tiempo incorporar lentamente el aceite de oliva para formar una emulsión. Colocar todos los ingredientes de la ensalada en un bol y mezclar con la vinagreta. Servir.

ENSALADA DE HOJAS TIBIA CON CHAMPIÑONES Y PARMESANO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 tazas de mezcla de hojas verdes y lechugas (a elección)
- 350 gr de champiñones, cortados al medio
- 50 gr de Parmesano, rallado en láminas finas
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:

En una sartén caliente con 1 cucharada de aceite, saltear los champiñones hasta dorarlos un poquito.

En una ensaladera, colocar la mezcla de lechugas, los champiñones, y láminas finas de queso Parmesano.

En un bol, batir juntos el aceto, sal, pimienta y aceite de oliva hasta integrar en una vinagreta.

Rociar sobre la ensalada y servir.

ENSALADILLA RUSA CON JAMÓN Y JUDÍAS VERDES

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- ½ kg de patatas
- 50 gr de jamón de York
- 1 lata de espárragos
- 300 gr de guisantes
- 150 gr de judías verdes
- 3 zanahorias
- 1 pimiento morrón en conserva

- 2 huevos cocidos duros
- 1 taza de salsa mayonesa
- Perejil, c/n
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

1) Los ingredientes vegetales deberán cocerse en olla a presión con agua y sal, por separado o bien todos juntos en bolsitas de tela que venden al efecto. Las patatas se pondrán ya mondadas y cortadas en cuadritos, así como las zanahorias.

Los guisantes desgranados y las judías cortadas muy finas, en juliana. Tanto los guisantes como las judías pueden ser también de conserva, no así las zanahorias y las patatas. El tiempo de cocción de las hortalizas será de unos diez minutos.

2) Una vez cocidas y frías, se mezclan todas, se le añade el jamón de York cortado en taquitos y el pimiento morrón y los huevos duros en trocitos. Se mezcla todo con mayonesa y se decora con perejil.

ENSALADA TEMPLADA DE

HABAS

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 1 y ½ kg de habas
- 2 tomates
- 2 lonchas de jamón serrano
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 2 cebolletas
- 2 pimientos de piquillo en lata
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramillete de hierbabuena
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Quitar las vainas a las habas, lavarlas y escurrirlas muy bien. Calentar aceite en una cacerolita de fondo grueso y agregar las habas, dejándolas cocer en el aceite, con el fuego muy lento, durante unos 40 minutos. Mover de vez en cuando con cuidado para que la piel de las habas no se rompa.

A continuación, pelar las cebolletas, cortarlas en aros finos y agregarlas a las habas. Dar unas

vueltas y sacar ambas cosas escurridas. Escaldar los tomates, pelarlos, picarlos y agregarlos a las habas, junto con los pimientos troceados. Colocar en una fuente.

Colocar las lonchas de jamón entre dos placas de horno y asarlas a media potencia unos 10 minutos ó hasta que estén muy crujientes. Sacar y reservar. Mezclar en un cuenco el aceite, el vinagre, la hierbabuena muy picada y la sal. Regar las habas y mezclar con cuidado. Trocear el jamón, colocar las lascas sobre las habas y servir inmediatamente.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las

batatas (o boniatos).

- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por

lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca,

nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez.

Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas

y cereales).

- **Espicias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de

alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica. A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones

claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede

emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes

rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto

en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción

seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de

verduras, frutas y carnes exclusivamente.

Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se

acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar.

Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo

de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)

Ananá (Piña)

Arándanos

Banana

Cereza

Ciruela

Coco

Dátil

Frambuesa

Fresa (frutilla)

Frutos del bosque (frutos rojos combinados)

Grosella

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Melocotón (Durazno)

Níspero

Manzana

Melón

Membrillo

Mora

Naranja

Papaya

Plátano (variedad similar a la banana)

Pomelo

Pera

Sandía

Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Cilantro

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga

Achicoria

Berro

Escarola

Endibia

Espinaca

Lechuga (en todas las variedades)

Puerro

Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)

Pan blanco

Pan blanco con semillas de sésamo

Pan de centeno

Pan de salvado

Pan de trigo

Pan integral

Pan multicereal

Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)

Sémola de trigo candeal

Turrón de arroz

Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)

Garbanzos

Granos de soja

Judías secas (alubias, porotos o frijoles)

Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)

Jamón crudo (ibérico o serrano)

Langosta de mar

Mariscos de mar (gambas)

Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)

Salmón rosado

Sardina

Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)

Nata (en todas sus variedades)

Postres lácteos (en todas sus variedades)

Queso crema (en todas sus variedades)

Quesos duros (en todas sus variedades)

Quesos fundidos (en todas sus variedades)

Quesos magros (en todas sus variedades)

Queso Cottage

Queso Port Salut

Quesos semiduros (en todas sus variedades)

Requesón

Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pesto (en todas sus variedades)

Pimentón (Páprika)

Pimienta blanca

Pimienta negra

Sal baja en sodio

Salsa de soja (soya)

Salsas naturales (no fritas)

Vinagre blanco

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco

Azúcar rubio

Azúcar moreno

Azúcar glas (impalpable)

Cacao

Canela molida

Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido

Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Vodka

Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.

- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico

latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" y "*Conviértete en un Consumidor Inteligente*".

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar y afines desde una perspectiva más

holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó. Su interés por la gastronomía lo llevó a crear la Colección Cocina Práctica, cuyo espíritu es: *“Para preparar recetas caseras no es necesario ser un chef experimentado.”*

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER:

[Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es /

AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

