COOKY CHEF

45 Deliciosas Recetas de Ensaladas

FRESCAS - LIVIANAS - NUTRITIVAS

COCINA FÁCIL CON ESTILO GOURMET

NOTA DE ADVERTENCIA:
No necesitas poseer conocimientos previos sobre cocina para preparar las recetas incluidas en este libro.

Incluye 5 RECETAS EXTRAS

+R

COOKY CHEF

★★★★★

45 Deliciosas Recetas de Ensaladas

FRESCAS - LIVIANAS - NUTRITIVAS

COCINA FÁCIL CON ESTILO GOURMET

+R

Incluye 5 RECETAS EXTRAS

"La comida es una manera de expresión,
más allá de las palabras y los idiomas.
La comida es la excusa para compartir
un momento con amigos y familia,
un momento para disfrutar y sentir placer.
La comida es el combustible necesario
para sentirse pleno y vital, por eso
procura que siempre sea agradable."

Cooky Chef

45 DELICIOSAS RECETAS DE ENSALADAS
FRESCAS – LIVIANAS - NUTRITIVAS
COLECCION **COOKY CHEF** – EBOOK KINDLE

Producción editorial: Mariano Orzola
Diseño y Edición: MR Studio
Arte de Tapa: Mino Russet
Foto de Tapa: Istock
Fotos de Cooky Chef: ShutterStock
Editor: +R Publishing

Copyright © 2016, Cooky Chef
Copyright Colección © 2016, +R Publishing

Basado en la serie de libros
de Cocina Práctica (OrzolaPress)

Segunda Edición: Abril, 2016 (En Español)
CDKB: MR-CCC-45RE-0002-18042016

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 del editor.

Nota de advertencia: *No necesitas poseer conocimientos previos sobre cocina para preparar las recetas incluidas en este libro.*

+R Publishing es una división editorial de OrzolaPress

COLECCION

COOKY CHEF

★★★★★

La selección más popular de recetas fáciles y gourmet, clasificadas de acuerdo a sus ingredientes y características culinarias.

© Un desarrollo digital de **+R PUBLISHING, 2016**

Contenidos

#1 ENSALADA CÉSAR

#2 ENSALADA WALDORF

#3 ENSALADA DE AGUACATE Y PERA

#4 ENSALADA DE REPOLLO CHINO CON MANZANA Y MANDARINA

#5 ENSALADA VERDE CON MANGO Y NUECES PECAN

#6 ENSALADA MIXTA DE MANZANA CON REMOLACHA Y AGUACATE

#7 ENSALADA VERDE CON UVA, PERA Y CASTAÑAS

#8 ENSALADA DE HINOJO CON PERA Y ALMENDRAS

#9 ENSALADA DE ESPINACA CON FRESAS

#10 ENSALADA DE KALE, GROSELLAS Y GORGONZOLA

#11 ENSALADA DE BONIATO CON FRUTOS DE MAR

#12 ENSALADA ESPECIAL DE PATATAS, HUEVO Y ATÚN

#13 ENSALADA ARCOIRIS CON QUINOA

#14 ENSALADA DE CUSCÚS CON GARBANZOS

#15 ENSALADA DE CEBADA CON TOMATE A LAS FINAS HIERBAS

#16 ENSALADA ESPECIAL CON POLLO

#17 ENSALADA MARINERA

#18 ENSALADA MEDITERRÁNEA A LA MOSTAZA

#19 ENSALADA MEDITERRÁNEA AL TOMILLO

#20 ENSALADA DE POLLO AL CURRY

#21 ENSALADA PRIMAVERA DE VEGETALES SELECCIONADOS

#22 ENSALADA MIXTA TRADICIONAL

#23 ENSALADA FRÍA SUTILEZA DE ARROZ

#24 ENSALADA CAMPESINA

#25 ENSALADA DE OCASIÓN DE COL CON ZANAHORIAS

#26 ENSALADA DE ESCAROLA, ENDIBIAS Y REMOLACHA
#27 ESPÁRRAGOS A LA MOSTANEZA
#28 ENSALADA DE ALCACHOFA Y ALUBIAS A LAS FINAS HIERBAS
#29 ENSALADA DE PALMITOS CON AGUACATE Y HUEVO
#30 ENSALADA PREMIUM DE TOMATES CON RÚCULA
#31 ENSALADILLA RUSA
#32 ENSALADA ALEMANA
#33 ENSALADA ARAGONESA
#34 ENSALADA DE LA VEGA
#35 ENSALADA GRIEGA CLÁSICA
#36 ENSALADA CAPRESE
#37 ENSALADA PANZANELLA
#38 ENSALADA TRICOLORE
#39 ENSALADA NICOISE
#40 ENSALADA DE PENNE A LA ITALIANA
#41 ENSALADA DEL MEDITERRÁNEO
#42 ENSALADA TÍPICA DE GARBANZOS
#43 ENSALADA DE CAMARONES CON AGUACATE
#44 ENSALADA AVINAGRADA DE LENTEJAS CON ALMENDRAS
#45 ENSALADA TEMPLADA DE PERA CON NUECES Y BACÓN
RECETA EXTRA: ENSALADA DE HOJAS VERDES CON SALMÓN AHUMADO
RECETA EXTRA: ENSALADA DE CALAMARES AL VINO BLANCO CON CEBOLLAS
RECETA EXTRA: ENSALADA THAI CON CAMARONES Y JENGIBRE
RECETA EXTRA: ENSALADA DE RÚCULA CON PARMESANO, PERA Y NUECES
RECETA EXTRA: ENSALADA TIBIA DE NARANJA CON ALMENDRAS

#1 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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

Pasos para la preparación:
1) Cortar el pan en cubitos. Derretir la mantequilla en una sartén pequeña y agrégar el ajo, salteándolo rápidamente para aromatizar.
2) Retirar el ajo, agregar el pan y saltear, removiéndolo hasta que esté dorado y

crujiente. Agregar los daditos de pan a la ensalada.

#2 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

Pasos para la preparación:
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.

#3 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

Pasos para la preparación:
1) Precalentar la tostadora a fuego moderado y tostar las rebanadas de baguette ligeramente, por ambos lados.
2) Cortar los aguacates por la mitad. Quitar los carozos, pelar y luego cortar finamente. Chorrear 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.
3) 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.
4) 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.
5) 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.

#4 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

Pasos para la preparación:
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.

#5 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

Pasos para la preparación:
1) Preparar el aderezo en un frasco. Taparlo y dejarlo reposar en la heladera.
2) 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.

#6 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) Dividir la ensalada mixta entre cuatro platos. Escurrir 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.

#7 ENSALADA VERDE CON UVA, PERA Y CASTAÑAS

Ingredientes (para 6 porciones):
- ¾ 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
- ½ cucharadita de sal de mar
- ½ 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) En un bol mediano, mezclar la manteca, el romero, el curry en polvo, el azúcar negra, sal, pimienta y las castañas tostadas. Reservar.
4) En un bol aparte, mezclar los ingredientes para el aderezo y batir con un batidor para que se integren bien los ingredientes.
5) En una ensaladera, colocar la lechuga, los cubos de pera, las uvas, la panceta y añadir las castañas. Por último, rociar con el aderezo.

#8 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

Pasos para la preparación:
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.

#9 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

Pasos para la preparación:

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.

#10 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.

#11 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.

#12 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

Pasos para la preparación:
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.

#13 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

Pasos para la prepración:
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.

#14 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) Cortar los tomates por la mitad, quitar las semillas y cortar en dados pequeños. Cortar las cebollitas de verdeo en aros.
3) 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.
4) 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.

#15 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.

#16 ENSALADA 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

Pasos para la preparación:
1) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera. Envolver cada remolacha en papel aluminio, colocar sobre la asadera y llevar al horno.
2) Cocinar 50 minutos. Retirar, pelarlas y cortar en cubos.
3) 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.

#17 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

Pasos para la preparación:
1) Cocer el arroz en abundante agua con sal. Escurrirlo, 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.
2) 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.
3) 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.

#18 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.

#19 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.

#20 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)

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.

#21 ENSALADA PRIMAVERA DE 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

Pasos para la preparación:
1) Cortar las judías verdes en trozos cuadrados y cocer destapadas en agua hirviendo y sal. Una vez cocidas, escurrir y reservar.
2) 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.
3) Raspar los espárragos, cortar en trocitos y cocinar en agua hirviendo y sal. Ya cocidos, escurrir y reservar.
4) 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.
5) 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.

#22 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) A continuación decorar con los demás ingredientes. Poner a punto de sal y aliñar la ensalada con el aceite y el vinagre.

#23 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) Preparar una vinagreta y rociar por encima, mezclando todo bien. En el momento de servir picar el huevo duro y espolvorear.

#24 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

Pasos para la preparación:
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.

#25 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

Pasos para la preparación:
1) Cortar la col en tiritas muy finas. Pelar las zanahorias y rallarlas. Pelar y picar la cebolla muy fina.
2) 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

#26 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

Pasos para la preparación:
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.

#27 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

Pasos para la preparación:
1) Cortar los tomates en gajos y los espárragos en trozos, con una tijera, y colocar en una ensaladera.
2) 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.
3) Sazonar la ensalada antes de verter la salsa.

#28 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

Pasos para la preparación:
1) Cortar los corazones de alcaucil en trozos uniformes. Cortar el jamón en cubos, descartando cualquier exceso de grasa.
2) 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.
3) 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.

#29 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

Pasos para la preparación:
1) Mezclar el aguacate con los palmitos, huevos duros y cebolla de verdeo en una ensaladera.
2) 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.
3) Al momento de servir, espolvorear el perejil fresco picado y el morrón rojo.

#30 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
- ¾ 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.
4) Colocar los tomates asados sobre la rúcula y rociar con la vinagreta. Añadir las aceitunas y los croutones de pan.

#31 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

Pasos para la preparación:
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 enfríen. 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.

#32 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

Pasos para la preparación:
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.

#33 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

Pasos para la preparación:
1) En primer lugar, limpiar la verdura. En el fondo de una fuente colocar las hojas de lechuga un poco troceadas.
2) 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.

#34 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

Pasos para la preparación:
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.

#35 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

Pasos para la preparación:
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.

#36 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) Rociar con aceite de oliva y condimentar con la sal y pimienta. Servir de inmediato.

#37 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
- ½ taza de aceitunas verdes descarozadas y cortadas por la mitad
- 1 taza de queso mozzarella en cubos
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceto balsámico

Pasos para la preparación:
1) Precalentar el horno a 200°C (fuerte).
2) 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.
3) 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.

#38 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

Pasos para la preparación:
1) Colocar las rodajas de tomate en una fuente para servir. Colocar una rodaja de aguacate encima de cada tomate, y cubrir con mozzarella fresca.
2) Rociar con aceite de oliva, vinagre balsámico y condimentar con sal y pimienta. Servir de inmediato.

#39 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

Pasos para la preparación:
1) En una cacerola con agua hirviendo, colocar los huevos y cocinar 10 minutos. Colar y enfriar bajo la canilla. Pelar y cortar en cuartos.
2) 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.
3) Para la vinagreta: Con un tenedor, batir el aceite y el aceto. Condimentar con sal y pimienta. Verter sobre la ensalada, mezclar y servir.

#40 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:
1) Colocar los fideos al dente en un bol grande y agregar los tomatitos. Incorporar el brócoli y la espinaca cortada en fina Juliana.
2) Mezclar y rociar con aceite, aceto y condimentar con sal al gusto. Servir de inmediato.

#41 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:
1) En un bol o ensaladera, colocar los tomates, el jamón, el queso y las aceitunas.
2) Salpicar con albahaca fresca al gusto y condimentar con sal, pimienta, limón y aceite de oliva.
3) Servir de inmediato.

#42 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.

#43 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) Condimentar con sal y pimienta. Llevar a la heladera por lo menos 15 minutos antes de servir.

#44 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

Pasos para la preparación:
1) Picar en juliana la lombarda. Cortar los tomates en medias rodajas. Distribuir los ingredientes de la ensalada en una fuente.
2) Preparar la salsa pelando los huevos y aplastando con un tenedor la yema, agregar el aceite, la mostaza, el vinagre y mezclar bien.
3) Picar la clara y agregarla junto con las nueces. Salpimentar y mezclar y servir junto con la ensalada.

#45 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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.

RECETA EXTRA:
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

Pasos para la preparación:
1) Dividir las hojas verdes, los tomates cherry, las castañas y los pistachos en 4 platos.
2) Cortar el salmón en piezas de 2 cm, y dividirlas en cada plato.
3) Rociar la ensalada con jugo de limón y servir bien frío.

RECETA EXTRA:
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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.
4) 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.

RECETA EXTRA:
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

Pasos para la preparación:
1) Cocinar los fideos en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Colar y pasarlos por agua fría para quitar el almidón. Reservar.
2) 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.
3) 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.

RECETA EXTRA:
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

Pasos para la preparación:
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.

RECETA EXTRA:
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

Pasos para la preparación:
1) 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.
2) 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.
3) 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.
4) 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.

BON APPETITE