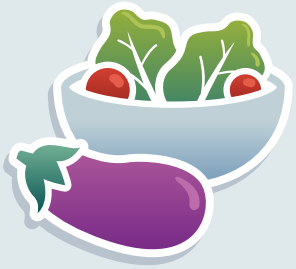
Recetas de ensaladas



de Rechupete

Ensalada de arroz integral con lechuga de roble y nueces tostadas

4 PERSONAS	1,50 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400 g. de arroz integral.
- 100 g. de nueces peladas
- 300 g. de espinacas frescas (una bolsa)
- 2 lechugas de hoja de roble (450 g.)
- 1 diente de ajo para cocer el arroz
- 1 diente de ajo laminado para saltear las espinacas con el arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva para la cocción del arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva para rehogar las espinacas
- 2 cucharadas soperas de vinagre de módena reducido
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Sal y aceite de oliva (al gusto, aliño)



¡Ensaladas y más ensaladas! Compañeiros/as de la cocina, esta semana vamos a deleitarnos con un montón de recetas sanas y de rechupete. La primera ensalada es de Maribel Aliaga, ella es la autora e inventora de esta ensalada que tiene muy buena pinta, muy completa y no muy complicada. Perfecta para prepararla en casa sin estar mucho tiempo en la cocina, para mí incluso como plato único. El título original que me envió Maribel era un poco largo y he tenido que cortarlo: **"Ensalada de arroz integral a las espinacas con lechuga de roble y nueces tostadas"** (¿no suena delicioso?). A ver si os gusta y no os cortéis en comentar que se valorarán vuestras opiniones.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Tostad unas nueces peladas en una sartén hasta que empiecen a tomar un color dorado. Quitad la piel que llevan pegada pues se irá sola. Reservad.

02. Coced el arroz integral en una cazuelita con bastante agua, con un chorrito de aceite, sal, y ajo. La cocción del arroz integral es más larga que la del normal aprox unos 35-45 minutos. Id añadiendo agua a la cocción si es necesario. Una vez cocido escurrid y reservad.

03. Por otro lado hervid espinacas durante unos dos minutos, escurrid y retirad.

04. En una sartén añadid un pelín de aceite y un ajito cortado a láminas y saltead parte de las espinacas hervidas. Teneis que introducir el arroz y remover todo junto durante dos o tres minutos a fuego lento. Añadid si se desea unos piñones, unas pasas y una pizca de canela.

05. Poned el arroz en unos vasitos para hacer los montoncitos. Sobre el arroz desmoldado añadid unas gotitas de salsa de soja.

06. Echad las nueces tostadas sobre los montoncitos de arroz. Junto a los montoncitos de arroz poned unas hojas de roble y unas hojas de espinacas y aliñad con aceite, sal, unas gotitas de vinagre de módena reducido y un chorrito de salsa de soja.

Un consejo: El arroz en esta ensalada se come tibio y no frío. La hoja de roble y las hojas de espinaca no pasa nada si están frescas y frías, mucho mejor, pero el arrocito tibio. Y se le pueden añadir una pizca de canela, unas pasas y piñones a la hora de saltear el arroz con las espinacas, le da un toque distinto y muy rico.

La presentación como en la foto. Venga, esta ensalada es una verdadera delicia ¡y es invención mía!. Espero que os guste.

Ensalada templada de setas y queso de cabra

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS	1,40 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 bolsa de 300 g de ensalada variada (brotes tiernos de lechugas verdes, rojas, hoja de roble y rúcula)
- 4 huevos
- 16 palitos de cangrejo
- 200 g de setas de cardo
- 4 rodajas de queso de cabra
- 100 g de pan rallado
- 100 g de nueces
- 1 cucharita de azúcar
- 1 cucharita de miel
- 1 cucharita de agua
- 100 c.c. de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 50 c.c. de vinagre de Módena o balsámico
- Sal y pimienta (al gusto)



La ensalada de Raquel Santos que nos envía es una receta templada que os animo a que preparéis. Raquel es la autora de un blog precioso Canela y tú *(http://canelaytu.blogspot.com/2010/06/ensalada-templada-de-queso-de-cabra.html)* que cuida con mucho mimo y donde va subiendo recetas apasionadas y llenas de buen gusto. Esta ensalada que nos envía es una de sus favoritas: ensalada de queso de cabra. Raquel nos comenta que hace unos días estuvieron en Santander donde en un restaurante pidieron una ensalada con este queso y en cuanto llegó a casa se quitó el antojo de repetir esa ensalada de nuevo, de hecho una versión mejorada. Una ensalada completa, llena de ingredientes de rechupete y sobre todo, riquisíma.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Lavamos la lechuga y demás verduras y escurrimos bien. Aunque estas ensaladas se suelen vender ya lavadas en bolsas de plástico recomiendo no obstante volver a lavarlos en agua antes de prepararla. Colocadlos en un plato grande, en este caso individual.

02. Cocemos los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista, con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos. Enfriamos, pelamos, fileteamos y reservamos para el último paso.

03. Caramelizamos las nueces. Ponemos en un cazo las cucharadas de azúcar, miel y agua. Cuando empiecen a tomar color agregamos las nueces peladas y dejamos que se caramelicen a fuego suave entre 5- 10 min. Cuando estén listas colocamos con cuidado y de forma separada sobre un papel vegetal y dejamos enfriar.

Es muy importante no quemarse al recoger las nueces del cazo, es muy fácil.

04. Lavamos bien las setas y en una sartén añadimos unas gotas de aceite de oliva. Salteamos las setas hasta que ya no suelten agua y añadimos un poco de sal. Vuelta y vuelta, como en el típico proceso de hacer a la plancha.

05. Preparamos una vinagreta con 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada de vinagre de vino y 2 cucharada de miel. Salpimentamos.

06. Ponemos un poco de pan rallado al queso por encima y se dora en una sartén a fuego medio-fuerte, con una gota de aceite.

07. Montamos la ensalada con los ingredientes anteriores, las hojas de ensalada al fondo del plato, los palitos de cangrejo en taquitos, el huevo fileteado, las setas a la plancha, agregamos la vinagreta suave y encima el queso y las nueces caramelizadas ¡Y a disfrutar!

Receta de ensalada de patatas y sabores del mar

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS	1,20 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 k patatas medianas
- 2 huevos duros
- 4 tomates Raf
- 10 filetes de anchoa
- 150 g aceitunas negras sin hueso
- 200 g Bonito del norte
- 100 c.c. aceite oliva virgen extra variedad arbequina
- 50 c.c. de vinagre de Jérez
- 15 aceitunas verdes sin hueso
- Sal y pimienta negra recien molida (al gusto)



Esta es una clásica ensalada estival que hacemos en la mayoría de las casas, en unos sitios se llama ensalada murciana, en otros campera. En cualquier caso los ingredientes no varían demasiado, el añadir o quitar ya depende de los gustos de cada uno pero variantes admite un montón. En ésta he cambiado el aliño habitual y la presentación.

La ensalada campera suele llevar patata cocida, pimiento, cebolla, tomate y atún, y de manera opcional pepino. Aquí Carmen *(http://recetascarmenrico.blogspot.com/2010/06/ensalada-de-patatas-y-mas-cosas.html)* nos la presenta con huevo, aceitunas, anchoas y una vinagreta excelente. Y no olvidemos esta presentación de diez. Damos la bienvenida al verano y sobre todo a los que estén de vacaciones. Os dejo con la receta.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Ponemos a cocer las patatas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 25 minutos. Pelamos, cortamos en rodajas, sazonamos y reservamos. Deben estar frías antes de montar la ensalada.

02. Cocemos los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista, con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos. Cuando estén fríos los pelamos y partimos en rodajas.

03. Lavamos muy bien los tomates, los pelamos y cortamos en láminas muy finas. Reservamos.

04. Partimos en trozos muy pequeños las aceitunas negras y las anchoas.

05. Preparamos el aliño poniendo tres partes de aceite por una de vinagre y lo trituramos junto con las aceitunas verdes, es la primera vez que aliño esta ensalada así y me ha gustado mucho el resultado.

06. Con un molde de emplatar (no es imprescindible, es pura presentación) ponemos una capa de patatas, una de huevo y aliñamos. A continuación otra de patata tomate y bonito, aliñamos y repetimos dos capas más, alternando los ingredientes y aliñando cada capa.

07. Para terminar coronamos con aceitunas negras, anchoas muy picadas y un taco de bonito. Espero que os guste.

Ensalada de patatas, aguacates, pimiento y anchoas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS	1,45 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 k de patatas medianas
- 3 huevos
- 5 pimientos navarros
- 1 diente de ajo
- 4 aguacates
- 1 lata pequeña de anchoas
- 50 c.c. de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- Sal o sal en escamas tipo Maldon (al gusto)



Hace un mes que me fui a Finlandia con Daniel al evento de Vodka Finlandia y esta ensalada que nos envía Sara del Blog Redcomiendo *(http://www.redcomiendo.com)* se parece mucho a la primera comida que nos pusieron al llegar, una ensalada finlandesa muy fría con patatas, aunque aquellas eran con piel. Realmente estaba deliciosa, no se si por el hambre que traíamos o simplemente por lo curioso de la misma. Esta es muy similar aunque cambiaría las anchoas por un poco de salmón ahumado y le pondría unas aceitunas...ricas ricas. Son pequeñas ideas pero en realidad esta receta tal y como la leeréis no tiene desperdicio.

Esta ensalada se puede tomar tibia pero como realmente está de rechupete es bien fría, ideal para verano. En especial con esta ola de calor que tenemos esta semana. Sara nos comenta que se ha salido de la tradicional ensalada de lechuga y la ha cambiado por una torre de ricos alimentos. Se prepara en unos minutillos, no tienes que casi que cocinar y te sirve casi como plato único. Os dejo con esta ensalada con toque nórdico y aires fríos de aquellas tierras.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Ponemos a cocer las patatas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 25 minutos. Pelamos, cortamos en dados, sazonamos y reservamos. Deben estar frías antes de montar la ensalada.

02. Cocemos los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista, con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos. Se enfrían, se pelan y se reservan.

03. Freímos un poco los pimientos con unos ajitos para darles un poco de gracia. Vuelta y vuelta.

04. Pelamos el aguacate, lo troceamos en dos y lo regamos con un poco de zumo de limón, de este modo no se oscurecerá ni oxidará (aunque como su pulpa se oscurece rápidamente al contacto con el aire aún con el limón conviene abrirlos en el momento de comer, así no tendréis ningún problema). Para que no se nos estropeen los aguacates un buen truco es abrirlos, procurando llegar hasta el hueso, giramos y de esta forma siempre nos saldrá entero. Cortamos los aguacates en trocitos cuadrados como para ensaladilla. También troceamos las anchoas. Reservamos.

05. Salpimentamos, pero atención con el aporte de sal de las anchoas.

06. Cuando las patatas y los huevos estén listos los partimos igual que el resto de ingredientes y los mezclamos todos.

07. Aliñamos con un rico aceite de oliva y ponemos al gusto de sal. A disfrutar.

Ensalada de espinacas con requesón y frutas bañada en salsa de miel de caña y mermelada de cerezas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS	1,20 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 g de Espinacas frescas
- 250 g de requesón
- 20 fresas
- 4 rodajas de piña natural
- 4 kiwis
- 40 g de semillas de lino doradas
- 100 c.c. de aceite de oliva virgen extra
- 50 c.c. de vinagre de manzana
- Una cucharada de miel de caña
- Una cucharada de mermelada de cerezas



Hoy os presento una deliciosa combinación de espinacas con frutas y una suave vinagreta de fresa y miel. Esta es la ensalada que nos presenta Laura Piñero del blog Cocinax2 *(http://cocinax2.blogspot.com/2010/06/ensalada-de-espinacas-con-requeson-y.html)* , un plato que combina los sabores de las espinacas, el dulce de la miel, el sabor ácido de las fresas y la naranja de una manera magistral. Es una receta llena de vitamina C y super sana, apropiada para estos días de tanto calor y que mezcla sabores exquisitos, tanto pueden ser fresas como alguna otra fruta que os apetezca: mango, trozos de manzana, pera o melocotón. Como bien dice Laura la ensalada de espinacas es su alternativa preferida frente a la tradicional de lechuga. Sólamente me queda dejaros con esta ensalada y que la disfrutéis.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Lavamos, pelamos y cortamos la fruta en trozos pequeños (reservamos una fresa sin cortar)
02. Desmenuzamos el requesón.
03. Ponemos en un plato llano grande una cama de espinacas frescas cortadas.
04. Añadimos las frutas una por una, distribuyendo los colores.
05. Agregamos el requesón

06. En un bol mezclamos muy bien la mermelada, la miel de caña, el vinagre y el aceite y la echamos con la cuchara bien repartida por toda la ensalada.

07. Terminamos decorando con semillas de lino doradas al gusto.

Aquí tenéis una ensalada sorprendente y deliciosa. Espero que la disfrutéis.

Recomendación: Laura nos recomienda el requesón es de la quesería El Pastor del Valle. Nos comenta que: *Desde que lo probé a principios de mayo cuando fuimos a visitar su quesería con los gastronautas, me quedé prendada de él. Es un requesón de cabra que hacen a diario (de hecho hay que encargarlo el día antes) y que tiene una frescura inigualable.*

Carpaccio de tomates Raf, Parmesano Reggiano y pesto Royal

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS	1,75 EUROS/PERSONA	DIFICULTAD FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 6 tomates Raf
- 1 cuña de Parmesano Reggiano
- 2 dientes de ajo
- 15 g. de albahaca fresca
- 40 g. de piñones
- 125 g. de aceite Iloveaceite Esencial Royal
- Sal y pimienta negra molida (al gusto)
- 2 tomates cherry para decorar



Carpaccio de tomate o Tomato Carpaccio, como dicen los italianos, es la receta tan original que nos envía María del Pozo del blog Cattya. *(http://cattya.com)* Esta ensalada de tomate es un tradicional aperitivo típicamente italiano, en el que se emplea una técnica de preparación llamada Carpaccio que consiste en cortar en finas láminas, en un principio de carne, pero que puede ser utilizado para casi cualquier alimento desde vegetales hasta pescado.

En esta receta se aprecia el contraste de sabor y textura. Un sabor dulce y un pelín agrio del tomate con el contraste de un buen queso parmesano y el pesto italiano. Yo que lo he probado os puedo asegurar que está de vicio. Os dejo con esta ensalada sencilla, rápida y que combina tanto en una cena al estilo italiano como en una barbacoa con un buen trozo de churrasco.

PREPARACIÓN DEL CARPACCIO:

01. Para preparar un carpaccio tenemos que utilizar un cuchillo muy afilado o una mandolina para cortar los tomates Raf. Es muy importante que seamos muy cuidadosos y que las lonchas queden lo más finas posible (unos 3 milímetros aproximadamente). Lavamos muy bien los tomates, cortamos y colocamos en un plato aparte. Reservamos para el montaje final y salpimentamos las lochas de tomate.

02. Cortar unas lonchas muy finas de queso parmesano usando un pelapatatas. Reservar en un plato aparte. Ten mucho cuidado con la sal, ya que el queso parmesano es de gusto fuerte y algo salado.

03. Majar en un mortero la albahaca, el ajo, los piñones y 50 g. de parmesano. No tiene que estar muy picado, de manera que se encuentren trocitos al probarla. Agregar sal y pimienta al gusto y por último, mezclar con el aceite Iloveaceite Esencial Royal.

04. Agregar un poco de pesto sobre el tomate y colocar encima las lajas de Parmesano Reggiano. Decorar con un par de tomatitos cherry y acompañar con el resto del pesto en una salsera.

05. Servimos a temperatura ambiente o bien dejamos enfriar un poco en el frigorífico.

Curiosidad:

El Tomate Raf *(http://es.wikipedia.org/wiki/Tomate_Raf)* es una variedad o cultivo de tomate (Solanum lycopersicum) obtenido a partir de la selección artificial practicada sobre los tomates tradicionales que se plantan al aire libre desde 1969, por lo que no es un tomate híbrido. Su origen se encuentra en la Vega de Almería. La variedad más característica de estos tomates tradicionales es la "muchamiel". El raf destaca por su sabor y textura así como su aguante a las aguas salinas.

El nombre de raf hace referencia a las siglas de Resistente A Fusarium. Esa resistencia al fusarium fue una de las causas de su popularización en el cultivo de invernadero en donde las producciones del tradicional muchamiel no se adaptaban suficientemente.

Ensalada de pasta con gambas y vieiras

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS | 2,20 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 g de pasta (la que más os guste)
- 200 g de gambas grandes peladas
- 200 g de una bolsa de ensalada de lechuga
- 200 g vieiras limpias
- 2 dientes de ajo
- 1 c.p. de raspaduras de limón
- Sal y pimienta negra molida (al gusto)
- 1/2 vaso de mayonesa
- 1 yogurt griego
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de zumo de limón y 1 limón para decorar
- Aceite de oliva virgen extra Ilove aceite



Esta ensalada de pasta es ideal para cualquier cena o comida que tengamos este verano. Como decía mi compañero Christian, voy a llevarme todas las ensaladas del concurso para preparar tantas como pueda en la playa. Y es que no me canso de repetir que con este calor lo que apetece es comer platos fresquitos, a ver si llegan esas ansiadas vacaciones.

Os dejo con esta ensalada de pasta tan tentadora de MªJosé Andreu del blog "Hecho en casa", *(http://judithyelisabeth.blogspot.com/2010/07/ensalada-de-pasta-con-gambas-y-vieiras.html)* espero que disfrutéis con todo este sabor a mar, un sabor más intenso y una salsa que no conocía: mayonesa de limón. La pasta, en todos sus tipos, es un alimento de sabor casi neutro que acepta con gusto distintos sabores, en este caso el del marisco pero igualmente le iría perfecto alguna carne suave.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Picamos finamente los 2 dientes de ajo. Reservamos.
02. En un bol mezclamos las gambas, las vieiras, el ajo, el limón rallado, el aceite y la pimienta.
03. Cubrir con film y macerar de 2 a 4 horas en la nevera.
04. Picamos muy finamente el perejil.
05. En un cuenco mezclamos la mayonesa, el yogur griego, el zumo y el perejil. Si quieres preparar tú la mayonesa necesitaremos: 2 huevos, 200 cc. aceite de oliva, 50 cc. aceite de oliva virgen extra Ilove Picual, una pizca de sal, una cucharadita de zumo de limón o vinagre.
06. Ponemos primero el huevo en el fondo del vaso de la batidora y cubrimos con el resto de ingredientes.

Introducimos la batidora en el fondo del vaso y sin moverla de esta posición bate a máxima velocidad hasta que veas que se emulsiona todo el contenido. No debemos mover las aspas de la batidora del fondo del vaso ya que se cortaría la mayonesa, cosa algo frecuente si no se tiene mucha práctica. Una vez que haya emulsionado movemos la batidora de arriba a abajo para finalizar el proceso, pero sin dejar de batir en ningún momento.

07. ¿Qué hacer si la mayonesa se corta? Si no emulsiona y se forma una mezcla de aspecto extraño no debemos tirarla. Haremos otra mayonesa aparte y una vez esté casi emulsionada iremos añadiendo la mayonesa cortada poco a poco incorporándola a la correcta.

08. Para preparar la pasta: calentamos en una cazuela un litro de agua por cada 100 g de pasta, es la medida recomendada por persona. Estas proporciones, que normalmente vienen indicadas en los envases, ayudan a que la pasta no se pegue entre ella. Y siempre intenta utilizar una cazuela grande, la mayor de tu cocina. Si cocinas muchas veces pasta será muy útil comprar una cazuela para esas ocasiones, una buena inversión.

09. Cuando empiece a hervir a borbotones echamos 1 puñado generoso de sal, unas 2 cucharadas rasas por cada 500 gramos de pasta. Seguidamente añadimos la pasta, siempre toda junta. Removemos con una cuchara de madera para que la pasta no se pegue y quede suelta.

10. En el reverso del paquete de pasta viene el tiempo de cocción, debemos guiarnos por estas instrucciones porque para cada tipo es distinto, en este caso son 9 minutos. Así conseguiremos lo que se llama pasta "al dente" o en su punto justo, es decir, que no se pase. Una vez transcurrido el tiempo escurrimos la pasta inmediatamente y la juntamos con la mayonesa de limón.

11. Salamos las gambas y vieiras y las asamos ligeramente a 170º durante unos 10 minutos. Reservamos y dejamos enfriar.

12. Añadimos la pasta, el pimiento, las gambas y las vieiras con cuidado.

13. Lavamos la lechuga quitándole posibles restos de tierra, un consejo es sumergirlas con agua con unas gotas de vinagre para que la tierra se deposite en el fondo. La escurrimos, picamos finamente y reservamos.

14. Ponemos la lechuga en el fondo de la ensaladera y cubrimos con la ensalada de pasta.

15. Decoramos con rodajas de limón.

Ensalada nizarda o Salade Niçoise a mi manera

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS	2 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 g de variado de lechugas (Escarola rizada, radiccho, mizuna, brotes de lechuga roja y rúcula salvaje)
- 4 tomates maduros
- 4 huevos
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 4 filetes de lomo de atún fresco
- 2 cucharadas soperas de Paté de aceitunas (tapenade u olivada)
- 70 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 20 dl vinagre viejo de Jérez
- Sal y pimienta negra molida (al gusto)



La base de esta receta que nos presenta el blog Tengo un horno y sé cómo usarlo *(http://tengounhornoysecomousarlo.blogspot.com/2010/07/ensalada-nicose-o-ensalada-con-atun.html)* es la famosa ensalada nizarda o salade Niçoise, y la adaptación de ésta va con los gustos de su casa. Esta ensalada es muy típica de la región francesa de Niza y consta normalmente de verduras frescas crudas (tomate, pimiento verde y rojo, a veces pepino, apio en rama y alcachofa tierna cruda), acaso algún encurtido como alcaparras, huevo duro, anchoas y a veces atún, cebolla, ajo y aceitunas de Niza (pequeñas y negras), todo ello regado con aceite de oliva y aromatizado con albahaca fresca.

Al contrario de la receta tradicional, ésta que nos presentan no contiene entre sus ingredientes ni arroz, ni patata, ni queso, ni pasta o verduras salteadas. De forma que con esta ensalada dedicaremos poco tiempo a la cocina, tanto en elaboración como en limpieza, disfrutaremos más de nuestras vacaciones y cenaremos como marqueses.

En el blog Tengo un horno y sé cómo usarlo nos comentan que en verano a ella casi todas las ensaladas le parecen maravillosas, pero si además aprovechas la temporada del atún y le pones un buen corte de atún fresco a la plancha (o incluso la barbacoa y servirlo directamente desde ahí), se convierte en esta deliciosa receta. Como todas, admite miles de variantes, es un plato único ligero, sabroso y de lo más apetecible. Espero que os guste y si queréis preparar la original ya tenéis por donde empezar.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Ponemos en un plato llano y grande un lecho de lechuga y salpimentamos.

02. Cocemos los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la

vista, con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos. Se enfrían, se pelan y se reservan.

03. Lavamos muy bien los tomates y cortamos en trozos medianos. Reservamos.

04. Colocamos el tomate, el huevo duro en octavos y las aceitunas negras (a ser posible sin hueso) por encima de la ensalada.

05. Asamos el atún a la parrilla a fuego medio-alto, para que se tueste por fuera, pero no se haga demasiado (si es en una barbacoa sobre brasas de sarmiento ya puede ser para morirse).

06. Salpimentamos y añadimos el atún a la ensalada.

07. Preparamos una vinagreta con 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada de vinagre de vino y 2 cucharadas de olivada. La olivada o paté de aceitunas es un un puré o paté vegetal cuya receta es a base de olivas o aceitunas con un sabor muy característico.

08. Emulsionamos y repartimos al gusto sobre la ensalada.

Un pequeño consejo: Los franceses nos recomiendan omitir el atún cuando acompañe a un plato de pescado y cambiar las patatas si estas aparecen en otra parte de la cena o comida.

Ensalada de bacalao, naranja y cebolleta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS | 2,1 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 cebolleta fresca tierna, cortada en tiras muy finas
- 100 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 6 lonchas finas de bacalao desalado
- 4 naranjas, peladas, sin la piel blanca, cortada a gajos finos
- Sal (al gusto)



Las ensaladas, no me canso de repetirlo, están llenas vitaminas, son nutritivas y adecuadas para todo tipo de personas siempre que no nos pasemos con la cantidad de aceite y equilibremos la sal a la hora de condimentar. Son la base de la dieta mediterranea y su consumo habitual, en exceso incluso, ayuda a reducir el riesgo de muchas enfermedades. Puedes acompañar cualquier plato que te propongas con una ensalada e incluso convertirla en un plato único muy variado. Si te lo propones puedes llegar a comer una ensalada diaria sin llegar a aburrirte. Ensalada de pasta, arroz, lechuga, carne, pescado, sólo hortalizas... las posibilidades son infinitas.

Hoy os presento una ensalada con naranja y bacalao, muy similiar a otra que ha sido publicada hace unos días, pero aunque parezca increíble preparada de una manera distinta. Esta ensalada nos la envía Sonia de L'Exquisit, *(http://nl-bcn.blogspot.com/2010/07/ensalada-de-bacalao-naranja-y-cebolleta.html)* un blog donde nos presenta recetas que ha probado y que le parecen interesantes. Ojalá todos nos animasemos a presentar esas curiosidades que vamos probando poco a poco. Gracias Sonia.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Ponemos en un colador la cebolleta y el apio. Los pasamos por agua fría, para evitar que la cebolla quede muy fuerte.
02. Disponemos las naranjas en el plato formando una flor, alternándolas con rodajitas de cebolla. En el centro de la flor ponemos el bacalao y el apio.
03. Decoramos con la piel de una naranja y unas hojas de albahaca.
04. Aliñamos con el aceite de oliva virgen y la sal.

Ensalada “Vicen” (pollo, alcachofas y queso de cabra)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS	1,90 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 bolsa (300 g) con variado de lechugas (escarola rizada, radiccho, mizuna, brotes de lechuga roja y rúcula salvaje)
- 250 g de alcachofas (Peso escurrido del bote 180 g)
- Una loncha gruesa de fiambre de pollo (180 g)
- 60 g de piñones tostados
- 30 g de uvas pasas
- 100 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 50 dl de vinagre de Jérez
- 2 cucharadas de azúcar
- 150 g de queso de cabra
- Sal (al gusto)



Aquí tenemos esta colorida y original ensalada que nos manda Mari Carmen. En el mail me explicaba que esta receta es un pequeño homenaje a su amiga Vicen, a ella es a la que le gusta improvisar cuando prepara ensaladas. Y simplemente con lo que tiene a mano, abre la nevera y elabora el plato con los ingredientes que salgan. Esta es un poco más técnica, pues tiene un contraste de dulce-salado muy rico. El queso de cabra caramelizado es un gran punto a favor y es que debéis jugar con los ingredientes dulces, porque mezclar la lechuga con fruta o con unos pimientos o tomates caramelizados convierten una simple ensalada en un espectáculo.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Colocamos el contenido de la bolsa de lechugas como cama, puede ser cualquier tipo o variedad de lechuga al gusto de cada cual. Espolvoreamos con sal al gusto.

02. Ponemos los piñones junto con las pasas en una sartén con aceite a fuego lento sin dejar de remover hasta que los piñones estén dorados. Salteamos teniendo cuidado con los tiempos ya que cuando los saquéis del fuego seguirán tomando color. Cuando veamos que están listos los sacamos y los repartimos (aceite incluido) por encima de las lechugas.

03. Troceamos a daditos el fiambre de pollo y lo añadimos también, así como las alcachofas de bote.

04. Cortamos varias rodajas de queso de cabra no muy grandes, cubrimos con azúcar y quemamos-caramelizamos con ayuda de un quemador o soplete.

05. Finalmente montamos la ensalada colocando el queso de cabra caramelizado en la parte superior o alrededor de ésta y aliñamos con un poco de aceite y vinagre de Jérez.

Y ya está, a comer.

Ensalada de brotes de espinacas, melón, germinados y frutos secos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS	1,6 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 200 g de brotes de espinaca
- 300 g de bolas de melón (unos 10 bolas por persona)
- 200 g de queso curado
- 180 g de nueces de california
- 40 g de pipas de girasol saladas
- 60 g de germinado de alfalfa
- 20 tomates cherry
- 40 dl de vinagre balsámico de módena
- 100 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- Sal (al gusto) y 1 cucharada de miel



Las ensaladas y la dieta mediterránea contribuyen a tener una dieta sana y nos ayudan, sobre todo en verano, a comer bien y de manera equilibrada. Y es que lo tienen todo: sacian el hambre, comes sano y de manera nutritiva, y hasta cuidas tu piel. Monste *(http://montsearevalo.com)* en su mail nos envía una ensalada muy fácil de preparar. Nos presenta una receta con un alto contenido en agua por el melón, las espinacas y los tomates cherry a la vez que introduce ingredientes que cada vez incluímos más en nuestros platos: germinados y frutos secos.

Nos comenta que recientemente ha empezado a incorporar germinados de diferentes vegetales a la dieta: *Ayer hicimos una ensalada fresquita, para soportar mejor estos calores y le incorporamos germinados de alfalfa. Si mi padre viera esto, seguramente diría que la alfalfa es lo que daba él al ganado para comer. Y así es, la alfalfa es un alimento que típicamente se ha dado a los animales, sin embargo se está empezando a introducir en la alimentación humana.* Os dejo el título original de esta ensalada y como prepararla: "Ensalada de brotes de espinacas, germinado de alfalfa, melón, queso, tomates cherry y frutos secos". *(http://montsearevalo.com/?p=939)*

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. **Primero prepararemos todos los ingredientes:** Colocamos los brotes de espinacas en un bol o plato grande. Con un sacabolas sacar unas 10-12 bolas a un melón. Si no tenemos sacabolas podemos hacer cuadraditos o triángulos. Cortamos el queso de nuestra preferencia en taquitos pequeños. Pesamos y preparamos las nueces, las pipas y el germinado de alfalfa. Lavamos los tomates cherry. Reservamos.

02. **Preparación del plato:** En el plato de las espinacas echamos los frutos secos, las nueces se pueden desmenuzar para que no sean tan grandes. Añadimos el queso. Colocamos pequeños montoncitos del germinado de alfalfa alrededor del plato y en el centro. En cada montón, alternamos una bola de melón y un tomate cherry. En el montón del centro hacemos un círculo con las bolas de melón y en el centro colocamos los tomates cherry, como si fuera una flor.

03. Y sólo faltaría **el aliño:** En un cuenco pequeño ponemos una pizca de sal, media cucharada de vinagre de módena, dos cucharadas y media de aceite de oliva y una cucharada de miel (los ingredientes son por persona) Mezclamos bien el aliño y lo incorporamos a la ensalada.

Espero que os guste y que os animéis a prepararla.

Curiosidad: Los germinados *(http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/complementos_dieteticos/2007/05/12/162609.php)* son refrescantes, tiernos y sabrosos. Resultan sencillos de preparar y se pueden comer crudos, solos, con salsa, en ensaladas, salteados, en tortillas o como ingrediente en gran diversidad de platos cocinados. La germinación de vegetales se realiza desde épocas muy remotas con la intención de mejorar su conservación, así como para potenciar algunas de sus cualidades nutritivas y terapéuticas. A pesar de que en nuestro país son alimentos casi desconocidos (salvo los brotes de soja), merece la pena describir brevemente a los germinados, en particular los de alfalfa, para conocer mejor sus cualidades.

Ensalada de pasta con queso y piñones "Breva"

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS	1,10 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 100 g de pasta gruesa (caracolas o macarrones)
- 50 g de queso curado en lascas
- 50 g de piñones
- 100 g de queso rallado (cheddar o mezcla de quesos)
- 100 g de cecina
- 1 rebanada de pan de molde
- 50 g de albahaca fresca
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- Sal, pimienta negra y romero (al gusto)
- 4 brevas o tambien valen higos
- 1 diente de ajo pequeño
- 50 g. de parmesano y 50 g. de pecorino (pesto)



Si estás buscando una preparación fresca, liviana y saludable anótate ya mismo las instrucciones para preparar una **ensalada de pasta, brevas y piñones.** Si has llegado a casa con hambre y no tienes ganas de largas preparaciones esta ensalada será la opción perfecta. Esta es la receta que nos presenta Mila Prados, también conocida como Cookemila *(http://www.facebook.com/profile.php?id=1487289821&ref=search)* . En su blog *(http://blogolosas.com/index.php?blogId=4)* podéis encontrar fantásticas tartas y galletas artesanas y personales pero en este caso se ha animado con esta ensalada tan original. Os animo a que la preparéis.

Las brevas son la primera de las dos cosechas de frutos de la higuera (de junio a julio), muy apreciadas al ser de mayor tamaño que el higo pero no tan dulces como aquel. Tienen forma de pera y diferentes colores dependiendo de las variedades, oscilan entre el blanco, amarillo verdoso, azuladas o negras. El mismo árbol también da el fruto del higo un poco más tarde. Una fruta que se suele emplear en muchos postres pero que casa perfectamente también con ensaladas o carnes rojas. Un toque original para esta ensalada.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Lavamos muy bien las brevas y las cortamos en lonchas. Cocemos la pasta al dente y la reservamos templada y escurrida.

02. Cortamos el pan de molde en tacos pequeños. Salteamos ligeramente en una sarten con unas gotas de aceite de oliva los piñones y el pan de molde. Reservamos una cucharada de piñones y el resto será para la ensalada.

03. Mientras hacemos unos círculos con el queso rallado sobre un papel de cocina y horneamos hasta que se deshaga el queso. Sólo tardaréis un par de minutos. Enfriad para poder despegar los círculos de queso del papel.

04. Utilizamos uno de los círculos de queso y lo rompemos en pedacitos, mezclamos con el pan tostado y lo desmigamos hasta conseguir ese toque crujiente.

05. Para **la elaboracion del pesto**: Machacamos en un mortero 1 diente de ajo picado, una pizca de romero y la cucharada de piñones ligeramente tostados que teníamos reservada. Añadimos las hojas de albahaca, lavadas y secas y las machacamos de la misma forma. Echamos el puré en un vaso de batidora eléctrica. Añadimos los quesos rallados (50 g de parmesano y otro tanto de pecorino) y 5 cucharas de aceite de oliva virgen. Lo trituramos todo con ayuda de la batidora eléctrica, salpimentamos con sal y pimienta negra recién molida y dejamos que enfríe en la nevera. **Consejo:** Podéis preparar más cantidad de pesto y congelarlo en porciones para usar en otra ocasión para condimentar no sólo esta ensalada sino algo de pasta o una cualquier otra salsa.

06. Montamos la ensalada, ponemos las brevas abajo y alrededor, la pasta con los piñones y la cecina, las lascas de queso curado, el crocante de pan y queso. Adornamos con los círculos de queso y añadimos un poco del pesto genovés en el plato.

07. Sólo nos faltará regar alrededor de la ensalada templada y serviremos inmediatamente.

¡Que aproveche! Está impresionante.

Ensalada de bacalao, frutos secos y rojos sobre lecho de lechugas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS | 1,90 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 400 g. Bacalao en salazón
- 2 pimientos del piquillo
- 80 g. Pimiento verde y 40 g. Cebolleta tierna
- 100 g. Tomate "RAF" y 100 g. de aceitunas
- Crujiente de frutos secos (30 g. piñones, 20 g. anacardos fritos y 20 g. kikos picantes)
- Frutos rojos (300 g cerezas, 200 g fresas, 50 g Granada y 20 g mermelada de arándanos)
- 70 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 20 dl vinagre viejo de Jérez
- Sal y pimienta negra molida (al gusto)
- Multicolor de lechugas (30 g de cada tipo: escarola rizada, radiccho, mizuna, brotes de lechuga roja y rúcula salvaje)



Sobre las ensaladas la wikipedia dice "*Es principalmente un plato frío con hortalizas mezcladas, cortadas en trozos y en varios lugares aderezadas, fundamentalmente con sal, jugo de limón, aceite de oliva, y vinagre, que puede tomarse como plato único, antes o después del plato principal e incluso como complemento*". Podemos decir que cada vez encontramos ensaladas más complejas que las clásicas ensaladas verdes a las que se refiere la definición, como por ejemplo esta receta de **"Ensalada de bacalao, frutos secos y frutos rojos sobre lecho de multicolor de lechugas"**, título original del plato que nos envía Juán José Rubio (también llamado ChefRubio) desde su blog Fogones y cazuelas *(http://chefrubio-fogonesycazuelas.blogspot.com/)* . Este cocinero de profesión nos presenta una ensalada muy completa, llena de color por sus frutos rojos y con un toque tostado de los frutos secos que mezcla con uno de mis peixes preferidos: el bacalao.

Ya véis que está triunfando el bacalao en muchas de las ensaladas gracias a sus diversos matices de sabor, desde el salazón, a un punto intermedio de punto de sal que no deja nada indiferente. Cuánto estamos aprendiendo...os dejo con la ensalada, no os perdáis un detalle.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA DE CHEFRUBIO:

PARA LA ENSALADA DE BACALAO:

01. Poner del bacalao en remojo en frío dándole 2 cambios de agua, uno cada 12h. Quemar la piel del pimiento verde con un soplete, retirar con un paño húmedo la piel, quitar las semillas y cortar en juliana muy fina y reservar en agua fría, hacer lo mismo con el piquillo manteniéndolo en el propio jugo.

02. Pelar la cebolla y de igual manera cortarla en juliana fina y reservar.

03. Poner un cazo al fuego y escaldar el tomate por espacio de 30 segundos, cortar la cocción con agua helada y pelar, eliminar las semillas, cortar en juliana y reservar, hacer la misma operación con las aceitunas.

04. Esqueixar (romper con las manos) el bacalao aromatizándolo con aceite virgen extra y las plantas aromáticas que mas nos gusten (romero, tomillo, ajo, etc.). En un bol poner el bacalao escurriendo el exceso de aceite, e ir incorporando las hortalizas una a una amalgamando poco a poco con cuidado de no romperlas, por último pondremos el tomate y reservaremos.

PARA EL CRUJIENTE DE FRUTOS SECOS:

Hay dos maneras de tostar los piñones:

01. Poner los piñones en una sartén con aceite a fuego lento sin dejar de remover hasta que los piñones estén dorados, teniendo cuidado con los tiempos ya que cuando los saquéis del fuego seguirán tomando color.

02. Poner los piñones el una fuente y cocinar al horno a 180º con horno precalentado sin dejar de remover, teniendo el mismo cuidado.

03. ¿Cuál es la diferencia? El aceite claro está, unos serán más aceitosos que los otros, yo me inclino por el horno. Os lo dejo a vuestra elección

04. Los anacardos si los compráis ya fritos no hay que hacer nada, es la solución más evidente, pero si queréis elaborarlos vosotros se hacen del mismo modo que los piñones. No os aconsejo que los tostéis juntos pues tienen diferentes aceites y peso, se quemarían los piñones y los anácardos no estarían.

05. Para el polvo de Kikos picantes. Metemos en un robot de cocina o molinillo de café unos los kikos que deseéis, y a golpes moledlos hasta obtener un polvo fino pero a la vez crujiente y levemente picante.

PARA LA VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS:

01. Lavar y limpiar de impurezas los frutos rojos. Cortar las fresas en cuartos y reservar. Desgranar la granada y reservar, aquí llega el dilema, ¿Qué utilizamos? arandanos frescos, mermelada de arándanos o arándanos en conserva. La verdad todo depende de la temporada, pero para que nadie tenga problemas hay mermeladas con trozos de muy buena calidad. En esta receta se ha utilizado mermelada de arándanos, aunque estamos en temporada ¡están a un precio...!

02. En un bol colocar 1 parte de vinagre por 3 de aceite, sal y pimienta al gusto, el jugo obtenido de las cerezas y las semillas de la granada, la cantidad deseada de mermelada de Arandanos y emulsionar hasta conseguir una textura untuosa.

03. Retirar el hueso de las cerezas en maceración e incorporárselo a la vinagreta, hacer lo mismo con la fresas en el último momento, para que no pierdan su textura. El resto de las cerezas nos servirán de decoración.

PARA EL MULTICOLOR DE LECHUGAS:

Limpiar los brotes de impurezas de las lechugas, darles un par o tres de aguas, pasar por centrifugadora para retirar toda el agua sobrante y reservar. (Hay bolsas en las que vienen mezclas parecidas a las aquí descritas y acaban

siendo mas económicas.)

MONTAJE DEL PLATO:

01. Colocar en un extremo del plato o fuente una cantidad de multicolor bien mezclado.

02. Acomodar la ensalada de bacalao con cuidado de no perder volumen, repartir los piñones y los anacardos por encima de las dos ensaladas, ensuciar decorativamente el plato con un poco de vinagreta a forma de lagrimones.

03. Espolvorear el polvo de kikos en forma de lluvia, aliñar con la vinagreta ligeramente el multicolor y rematar con la aceitunas previamente untadas en aceite sobre el bacalao.

Espero que os guste y la disfrutéis, sólo falta presentarla en la mesa y a comer.

VINOS RECOMENDADOS, RECOMENDACIÓN Y MARIDAJE:

Esta ensalada bien vale un buen blanco, el Chefrubio os recomienda 2 pequeños homenajes para los amantes del vino. Para esta ensalada maridan perfectamente los blancos secos muy afrutados, como por ejemplo:

- José Pariente – Varietal 2009 (D.O. Verdejo): *(http://www.joseparientе.com/esp/index2.html)* *"Este vino de Bodegas José Pariente es un vino con un color amarillo pájido brillante, con un aroma intenso y complejo, muy afrutado con un aroma fresco, frutoso, fruta de la pasión y cítricos, aromas de hinojo y de monte bajo. En boca es sabroso y fresco, con un sabor untoso, goloso y con un deje final de amargor muy característico del verdejo. Este vino blanco tiene variedad de uva verdeja 100% . También se puede mencionar su graduación alcohólica que es de 13% de Volumen y precio recomendado de 7 euros".*
- Burgáns Albariño 2008 (D.O. Rias Baixas) *(http://www.martincodax.com/) : (http://www.martincodax.com/)* *"Este vino de Martin Codax es un vino con una buena intensidad de color, amarillo pajizo pálido, con ribete acuoso y ligeros matices verdosos en capa fina. Se presenta limpio, muy brillante y cristalino. Limpio en nariz, notas de hierba fresca y heno acompañadas por notas de fruta blanca, manzana y pera, y recuerdos cítricos, mandarina. Muy agradable. En boca tiene una entrada y paso rápido, dejando una sensación golosa al final, acompañada de una agradable sensación de untuosidad, y gran frescura dada su viva acidez. Al final deja un ligero recuerdo amargo que aumenta su persistencia, siendo esta de media intensidad, apareciendo nuevamente aromas de hierba fresca y fruta blanca, con la acidez que suele caracterizar a los albariños compensada por esa sensación de suavidad y untuosidad y el punto goloso que deja al final. Muy interesante y con una buena relación calidad-precio (5 euros)".*

Ensalada de jamón ibérico y melón con vinagreta de frutos secos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS	1,20 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 K de melón
- 200 g de jamón ibérico cortado muy fino
- 1 bolsa de 200 g de ensalada variada (brotes tiernos de lechugas verdes, rojas, hoja de roble y rúcula)
- 125 g de tomates cherry
- 1 dl de vinagre forum Cabernet Sauvignon
- 150 c.c. de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- Mix de frutos secos (25 g de cada uno, cacahuetes, nueces peladas, avellanas y pasas de corinto)
- Hierbas frescas y arándanos secos (decoración)
- 2 cdas. de vinagre forun Cabernet Sauvignon
- Sal y pimienta (al gusto)



La palabra ensalada se asocia de inmediato al buen tiempo, al tiempo libre, al calor y las comidas sanas y ligeras. Y es que cuando llega el verano lo que mejor entra es una buena ensalada, fría, templada o caliente, según lo que pida el cuerpo y el paladar. Con respecto a las ensaladas frías cierto es que aumenta su consumo en la época estival, un lujo para nuestro paladar y para nuestra salud, suelen ser platos muy sanos llenos de lechuga, fruta y salsas de calidad ligera, vinagretas de todos los tipos y sabores. Esta es la receta que nos presenta Lourdes del blog Lordacuina *(http://lordacuina.blogspot.com/2010/07/ensalada-de-jamon-iberico-y-melon-con.html)* , su **"Ensalada de jamón ibérico y melón con vinagreta de frutos secos",** espero que os guste y comentéis que os parece. Una gran adaptación del tradicional melón con jamón.

Esta combinación es originaria de la cocina italiana, tan popular que en Francia llegó a denominarse "Melón a la Italiana" (Proscitto col melone). A España llegó ya en el siglo XVII y tuvo tanta aceptación que es considerado como propio al emplear el jamón serrano en su elaboración. Es en la actualidad uno de los platos veraniegos más solicitados.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Dividimos la raja de melón en unas finas láminas. Colocamos encima de cada una de ellas una loncha de jamón ibérico y enrollamos cada lámina en espiral.

02. Lavamos y centrifugamos las lechugas. Lavamos los tomates cherry y los cortamos en cuartos.

03. Ponemos en un cazo al fuego el vinagre y dejamos que reduzca hasta obtener una textura de jarabe. Reservamos.

04. Tostamos los frutos secos. Cada tipo de fruto seco debe tostarse por separado dado que su concentración de aceite y peso son distintos y al tostarlos juntos se pueden quemar unos y quedar crudos otros. Empezamos por las nueces y acabamos con las avellanas. Los ponemos en una sartén con aceite a fuego lento sin dejar de remover hasta que estén dorados, teniendo cuidado con los tiempos ya que cuando los saquéis del fuego seguirán tomando color. No tostamos las pasas pues estas serán de adorno.

05. Para la vinagreta de frutos secos necesitamos pasar la mitad de los frutos secos por una trituradora, aquí si valen todos juntos. Y cuando estén finamente triturados, separamos una pizca para el montaje final, estos últimos los reservamos con la mitad de los frutos secos sin triturar. El resto lo añadimos a un vaso para mezclarlos con el aceite y el vinagre, sal y pimienta negra recien molida al gusto, emulsionamos hasta que nos quede una vinagreta bien ligada y reservamos para el montaje final.

06. Colocamos en el centro de un plato de servicio con la ayuda de un aro de 12 cm. un fondo de lechugas varias con los tomatitos. Repartimos encima los rollitos de melón y jamón y aliñamos suavemente con la vinagreta. Espolvoreamos con algún fruto seco reservado y acabamos con un cordón de vinagre reducido. Decoramos con varias hierbas frescas a nuestra elección y un puñado de arándanos secos.

Receta de ensalada de alubias con bacalao

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS | 1,45 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 botes de alubias blancas cocidas (280 g de alubias en peso en crudo)
- 300 g de bacalao desalado, en migas
- 2 pimientos verdes
- 1 cebollas
- 100 c.c. de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 50 c.c. de vinagre de Jérez
- Sal y perejil (al gusto)
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce



Seguro que cuando pensáis en alubias os acordais del invierno pero aquí tenemos esta ensalada de alubias con bacalao que nos envía Nieves González del blog Comido por servido *(http://comidoporservido.blogspot.com/)* . Y es que las legumbres (lentejas, garbanzos...) tenemos que comerlas todo el año y de cualquier forma, os aseguro que si os animáis a hacerla correis el riesgo de convertirla en una ensalada habitual en vuestro verano. Una ensalada deliciosa, muy nutritiva, equilibrada y sobre todo muy fácil de hacer y abierta a infinitas posibilidades.

Nieves nos comenta que cuando el verano está en su apogeo y el calor no nos da tregua, el cuerpo nos pide comida fría. La variedad de ensaladas que podemos preparar depende solo de nuestra imaginación y la receta que nos trae hoy además de aportarnos legumbres tiene la gran ventaja de que se prepara en.... ¿diez minutos? (O al menos con la versión de utilizar las alubias ya cocidas que venden en conserva, si queréis cocinar vuestras propias alubias, os llevará algo más). Eso sí, dejadla un buen rato en el frigorífico para que esté bien fría.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

Esta ensalada tiene historia y es que es un plato tradicional de la cocina catalana: "Empedrat de mongetes i bacallà". Es una receta de primavera y verano, tal como comentábamos, donde los ingredientes principales son las alubias y el bacalao, ambos de gran tradición en la cocina catalana. Empezaremos por el bacalao.

01. Desalamos el bacalao poniéndolo en agua por la noche (unas 12 horas) y metiéndolo en la nevera para que se desale a baja temperatura hasta el día siguiente. Esta ensalada se prepara con el bacalao sin desalar del todo porque lo normal es que si no nos gusta salado lo desalemos durante un día entero (con el cambio de 2/3 del agua para retirar la sal) pero eso os lo dejo a vuestro gusto.

02. Desmigamos el bacalao con las manos y aromatizamos con un poco de aceite. Reservamos.

03. Si escogemos la opción que nos presenta Nieves, escurrimos las alubias y las enjuagamos para eliminar los restos del líquido de la conserva. Si por el contrario tenemos alubias en seco las dejaremos en remojo unas 12 horas y luego las cocemos en agua fría durante unos 40 minutos a fuego normal. Para que queden enteras y no se deshagan debemos escurrirlas en agua fría y dejarlas enfriar. El consejo es comprar alubias ya en conserva y decidirnos por unas alubias de calidad, con buen sabor y tamaño.

04. Cortamos en trocitos pequeños la cebolla y el pimiento verde, es preferible que quede muy fino para que se junte bien con el resto de la ensalada. Mezclamos las alubias con la cebolla, el pimiento, el bacalao y el perejil picado.

05. Espolvoreamos con pimentón al gusto y aliñamos con una vinagreta ligera de sal, vinagre y aceite. Y sobre todo servir la ensalada bien fría. Espero que os guste.

CONSEJO:

- Esta ensalada de alubias combina muy bien con salchichas en cachitos o con jamón crujiente sustituyendo el bacalao. Si queremos tunearla un poco más podemos añadir huevo duro, aceitunas sin hueso o un poco de bacon crujiente (calentándolo en el microondas un minuto). Imaginación al poder.
- Para sacar las láminas del bacalao si lo queremos mejor presentado sin desmigarlo, lo ponemos en agua y leche, lo colocamos en un cazo y cuando empiece a hervir ya podemos sacar las tiras fácilmente.

Receta de ensalada de queso fresco con fresas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS | 1,20 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 16 fresas
- 400 g de queso fresco mató
- 100 g de jamón ibérico
- 300 g de una bolsa con variado de ensalada (hojas de canónigos y rúcula)
- 25 g de pipas de calabaza peladas
- 25 g de semillas de sésamo tostadas
- 100 c.c. de aceite de oliva virgen extra variedad Aove
- 50 c.c de vinagre de Jérez
- 1 cucharada colmada de miel de flores
- Sal (al gusto)



Una receta muy fácil de preparar para disfrutar en estos fines de semana de veranito, seguro que esta ensalada os va a gustar. No sólo por su presentación sino por su tiempo de preparación, a quién no le gusta llegar a casa y tener una cena increible lista en 10 minutos... Carmen Mayoral del blog Dulces bocados *(http://www.dulcesbocados.com/2010/05/ensalada-de-queso-fresco-con-fresas.html)* nos sorprende con un despiste salado, una ensalada de fresas sobre una cama de queso fresco, jamón ibérico de bellota 100% y una vinagreta de miel. Una de esas ensaladas que entran por la vista igual de bien que por la boca.

En su blog (os recomiendo pasar por él pues tiene unas recetas fabulosas) podéis encontrar esta receta y muchas más. Y aunque aquí sólo he publicado una de sus fotos, en la receta *(http://www.dulcesbocados.com/2010/05/ensalada-de-queso-fresco-con-fresas.html)* podéis ver la superpresentación que se ha currado para esta ensalada que ahora os presento.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Lavamos la rúcula y los canónigos quitándoles posibles restos de tierra, un consejo es sumergirlas con agua con unas gotas de vinagre para que la tierra se deposite en el fondo. Las escurrimos y reservamos. Si son de bolsa no suele ser necesario este proceso aunque a veces sí hay que quitar algún rabito.

02. Para la vinagreta añadimos a un vaso de batidora el aceite de oliva aove, el vinagre, una cucharada de miel, sal y pimienta negra recién molida al gusto. Emulsionamos hasta que nos quede una vinagreta bien ligada y reservamos para el montaje final.

03. Ayudándonos con un aro de emplatar de unos 12cm colocamos en el centro de un plato un fondo con el queso, dándole forma con una cuchara. Lavamos muy bien las fresas, cortamos la parte verde y las troceamos por la mitad. Las vamos colocando alrededor enganchándolas sobre el queso.

04. En el hueco que queda en el centro ponemos las hojas de rúcula y canónigos (se puede cambiar por cualquier

hoja verde). Regamos con un poquito de vinagreta y encima ponemos el jamón cortado en trocitos finos. Dejamos caer unas pipas de calabaza y el sésamo.

05. Retiramos con cuidado el aro y dejamos caer unas gotas mas de vinagreta. Sazonamos con sal y pimienta y servimos de inmediato. Espero que os guste.

CONSEJO:

Para tostar el sésamo (por si no lo compráis ya tostado) se pone en el horno a una temperatura media de 150º unos 15 minutos aproximadamente, es importante que no se ponga marrón ya que entonces quedaría amargo. Una vez que lo saquemos del horno el sésamo sigue tostándose así que lo mejor es pasarlo a un recipiente frío y meterlo en la nevera. En unos pocos minutos tendréis el sésamo tostado para esta receta u otras en las que empléis estas semillas. Podéis incluso triturarlas en un molinillo de café, 2 segundos y utilizar la pasta resultante (tahini casero) para un hummus, salsas o incluso esta misma vinagreta que hemos preparado con la miel.

Ensalada templada de langostinos en tempura con salsa romesco

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS	1,80 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 200 g. de Bolsa con variado de lechugas (lechuga iceberg, rúcala, canónigos, lollo rosso…)
- 4 lonchas grandes de jamón ibérico
- 8 tomates maduros, 1 cabeza de ajos
- 150 g de mix de frutos secos (almendras, nueces y avellanas)
- 4 ñoras (pimientos choriceros), 3 cebollas
- Mix de harinas preparado para tempura
- 50 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 25 dl de vinagre de Jerez
- Aceite de semillas (girasol) para la fritura
- 36 langostinos pelados
- Verduras variadas para la tempura (cebolla, zanahoria y puerro)
- Sal (al gusto) Y agua mineral (tempura)



Más y más ensaladas para aquellos que os quejabáis que en el blog no había muchas recetas fresquitas para el verano. Hoy os presento otra **ensalada templada de langostinos en tempura con salsa romesco,** suena muy bien, ¿no? es la segunda receta que nos manda David García Arnal. La verdad es que cuando me ha mandado el mail y he ido a su blog me he llevado una grata sorpresa, no lo conocía y he descubierto un nivel muy alto en todos sus platos, os animo a que lo visitéis. Teayudoacocinar.com *(http://teayudoacocinar.com/)* tiene un diseño fácil, limpio y directo, me ha gustado la estructura y el uso de las redes sociales. Os dejo también su página en Facebook *(http://www.facebook.com/pages/Teayudoacocinar/189686327355?v=wall&ref=mf)* , yo acabo de agregarlo.

David nos comenta que puede parecer una receta con mucho ingrediente, con mucha complicación, pero yo creo que si se tiene la salsa hecha con antelación, lo demás es un paseo y además el resultado es muy agradecido.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Preparamos **la salsa romesco**: Precalentamos el horno a 180ºC. Después pondremos las ñoras abiertas por la mitad en un bol con agua caliente, notaremos que están hidratadas cuando recuperen la humedad y cuerpo original. Cuando estén así retiramos la carne de la piel raspando con un cuchillo y la picamos para el final del proceso donde las añadiremos a la mezcla de la salsa. Seguidamente introduciremos en el horno los tomates, la cebolla y la cabeza de ajos con un chorrito de aceite de oliva. Cuando los ajos estén blandos retiraremos el tomate y los ajos, dejando la cebolla 15 minutos más aproximadamente según la cebolla. Después pelaremos la cebolla, los tomates, la carne de las ñoras hidratadas, los ajos asados pelados, y lo

meteremos todo con los frutos secos en la túrmix, picadora o similar, cuando esté bien triturado iremos añadiendo el aceite, la sal y el vinagre. Se puede congelar o conservar en nevera de 7 a 10 días.

02. Preparamos el **crujiente de verduras en tempura:** Lo primero de todo pondremos el agua a enfriar. Después limpiaremos las verduras, las cortaremos en juliana y las pondremos con sal. A continuación pondremos el aceite a calentar, si puede ser en freidora mejor, y por último mezclaremos el agua muy fría con las harinas en la proporción que indica el fabricante.

03. Si no tuviésemos las proporciones tendremos que conseguir una pasta nada espesa, más bien líquida pero sin pasarnos, ya que si no la pasta se nos escurrirá y no rebozará bien. (Para ello lo mejor será ir haciendo pruebas de uno en uno hasta conseguir el punto de fritura óptimo). En un bol mezclaremos las verduras en juliana y añadiremos un poco de tempura y removeremos todo el conjunto.

04. Cuando el aceite esté a unos 160ºC echaremos pequeñas porciones de verduras con tempura y dejaremos hasta que queden crujientes que no doradas. Ya que si usamos el mix de tempuras estaremos trabajando con un tipo de harinas diferentes (de arroz, de maíz, etc) que no necesitan mucho tiempo en el aceite para estar crujientes y que no tienen porque dorarse demasiado.

05. Para terminar la ensalada: Colocaremos en el fondo del plato un poco de salsa romesco, un bouquet de lechugas ya aliñadas y encima colocaremos el crujiente de verduras. Por último, en una sartén pocharemos un poco de cebolla, cuando esté añadiremos 1 tomate rallado y dejaremos que se estofe bien, después añadiremos los langostinos con un poco de sal y los cocinaremos lo justo. Los pondremos al lado de la ensalada.

06. Sólo nos faltará regar alrededor de la ensalada y serviremos inmediatamente.

¡Que aproveche! Está impresionante.

CONSEJOS:

01. Para la vinagreta, yo he usado un poco de miel y nuez moscada pero a partir de aquí el límite es tu imaginación, puedes hacerla con cualquier fruto seco, frutas del bosque o lo que se te ocurra.

02. Si no disponéis de mix de harinas para tempura, podremos usar harina normal, lo único que para conseguir un efecto más crujiente usaremos un agua con gas y como la harina de trigo es más gruesa, echaremos un poco menos de agua.

03. Para conseguir una tempura bien hecha, será muy importante tener el agua muy fría y el aceite en su punto (160ºC). Si no tenemos freidora con la que poder controlar la temperatura, existe una forma muy fácil para encontrar el punto de temperatura. Si cuando echamos las verduras notamos que se bajan al fondo de la sartén y tardan en subir a la superficie o directamente no suben, el aceite está frío. Si por el contrario, cuando las echamos, flotan en la superficie inmediatamente, el aceite estará muy caliente. El punto exacto será cuando al echar las verduras, bajen ligeramente hacia abajo y después suban a la superficie rápidamente.

04. Aprovecha para lucirte con esta ensalada, ya que es muy completa, y podrás sorprender a tus invitados, tienes que darte cuenta que jugamos con nuevos conceptos como la tempura y una salsa muy especial Romesco.

Receta de Remojón andaluz o ensalada de bacalao y naranja.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS	1,9 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 500 g de bacalao salado de buena calidad
- 4 naranjas pequeñas o 2 grandes
- 1/2 cebolla
- 100 g de aceitunas negras
- 4 huevos duros
- 75 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- Sal y pimienta negra molida (al gusto)



Amplía tu gama de sabores, deja de lado la clásica ensalada de lechuga y tomate y preparara esta ensalada andaluza. Una forma de cocinar algo distinto y saludable, sin demasiadas complicaciones, esta ensalada será un primer plato exquisito en una cena de verano. La receta de hoy es de Miriam García, una fántastica y apasionada de la gastronomía, pasión que se refleja en todos sus platos de su blog el invitado de invierno *(http://invitadoinvierno.blogspot.com)* . Os recomiendo que os perdáis por sus recetas y ya me comentaréis. La receta que nos presenta es un remojón o ensalada de bacalao y naranja *(http://invitadoinvierno.blogspot.com/2010/07/remojon-o-una-ensalada-de-bacalao-y_11.html)* , que combina el sabor de la fruta con el del mar.

Miriam nos comenta que el remojón como ensalada tiene innumerables variantes en las provincias de Almería, Granada y Málaga, que suelen construirse sobre la base de la naranja y el bacalao (no así otras versiones en caldo). En algunos lugares el bacalao se añade sin desalar, solamente desmigado, en muchos se asa, en otros se pone crudo... las variaciones son infinitas. La presencia de las naranjas nos habla de un plato que antaño era de otoño/invierno, de hecho se consumía para la matanza del cerdo que en muchos lugares se produce alrededor de San Martín (11 de noviembre). Hoy en día aunque estemos en agosto podemos conseguir naranjas sin problema ninguno, aunque las podéis sustituir por alguna otra fruta. Imaginación al poder.

PREPARACIÓN DEL REMOJÓN:

01. Se desala el bacalao poniéndolo en agua por la noche. Se mete en el frigo para que se desale a baja temperatura hasta el día siguiente. Prefiero no desalar el pez del todo, esta ensalada se prepara con el bacalao sin desalar en algunas zonas y el contrapunto con los otros sabores es excelente.

02. Se escurre y se asa con un chorrito de aceite a unos 180 ºC, sin que se arrebate, unos 15 minutos aproximadamente. Se deja enfriar, se desmiga y se reserva.

03. Se cuecen los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista. Con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos, se enfrían, se pelan y se reservan.

04. Se pelan las naranjas y se intenta quitar lo más que se pueda del albedo (lo blanco). Se cortan en rodajas o tacos y se reservan.

05. Se corta en daditos el gajo de cebolla.

06. Se deshuesan las aceitunas (yo utilicé unas ricas aceitunas aragonesas).

07. Para montar la ensalada se colocan los ingredientes en este orden: naranja, cebolla, bacalao, aceitunas y huevos. Eso si queréis hacer la ensalada a mi gusto, si queréis llevarme la contraria, pues lo hacéis de otra manera. Estas ensaladas frutales personalmente las prefiero sin vinagre, aunque lo suyo es avinagrarlas. Así que os doy permiso para hacerlo, toma magnanimidad.

08. Por último se riega la ensaladita con un buen chorretón de aceite de oliva virgen extra.

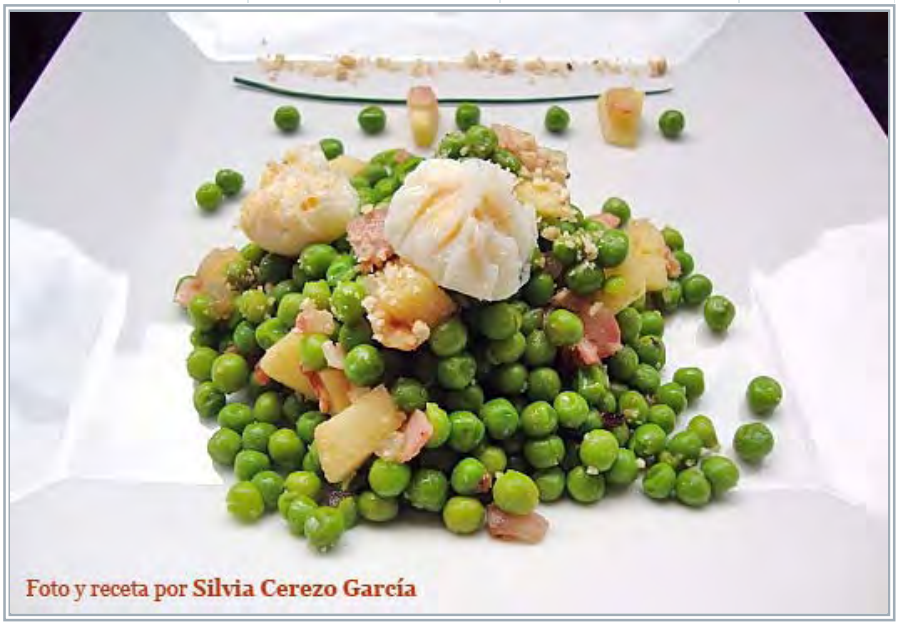
Y que aproveche, ya veréis como os gusta.

Receta de Ensalada de guisantes, manzana y huevos escalfados

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS	1,30 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 400 g de guisantes
- 2 cebolletas frescas
- 8 lonchas de bacon
- 1 manzana grande tipo Golden
- 8 huevos de codorniz
- 100 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual (vinagreta)
- 50 dl de vinagre balsámico (vinagreta)
- 10 avellanas (vinagreta)
- Sal y pimienta (al gusto)



Seguimos con más ensaladas de rechupete, me está gustando mucho la originalidad de las recetas que me estáis enviando, por favor... MÁS, jejeje. Hoy os presento una sencilla **ensalada de guisantes, manzana y huevos escalfados,** suena muy bien, ¿no? Nos la manda Silvia Cerezo, la verdad es que cuando me ha mandado el mail no he caído que era "la Silvia" a la cual visito habitualmente en el blog Mi dulce tentación *(http://www.midulcetentacion.es/)* ¡gracias por participar Silvia! Nos comenta que es una enamorada de la cocina y de la comida, le encantan las ensaladas y al ver el concurso tenía que participar. Su blog tiene un diseño intuitivo, con unos contenidos muy completos y complementa sus recetas con fotos fantásticas. Os animo a que veáis el programa que ha grabado para Canal Cocina pues ha sido una de las ganadoras de su último concurso. Os dejo también su página en Facebook, por si queréis curiosear.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Coceremos los guisantes en abundante agua salada durante 10 minutos, contando este tiempo una vez que el agua rompa a hervir. Una vez hervidos los refrescaremos y reservaremos.

02. Mientras tanto rehogaremos las cebolleta bien picada. Una vez rehogada agregaremos el bacon cortado en trocitos pequeños y rehogaremos durante 2 minutos más. Es el momento de añadir la manzana cortada en dados pequeños y de un tamaño similar, la dejaremos rehogar durante 1 minuto.

03. Haremos **los huevos escalfados,** en un cuenco pequeño, tacita o bol, pondremos un poco de film transparente y cubriremos el cuenco de manera que el film sobresalga bastante del mismo. Echaremos el huevo en el cuenco y cerraremos dando un nudo al film, o con un alambre de los del pan de molde. En agua hirviendo pondremos el huevo envuelto y dejaremos cocer 1 minuto; es el tiempo perfecto para que el huevo nos quede medio hecho y la yema se derrita cuando lo rompamos.

04. **Para la vinagreta de avellanas:** Majaremos las avellanas con ayuda de un mortero de forma tosca, quedándonos unos trozos irregulares. En un vaso añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida. Introducimos el aceite de oliva virgen extra y el vinagre balsámico y removemos enérgicamente hasta que quede ligado. Añadimos las avellanas anteriormente majadas y removemos con suavidad hasta que esté bien mezclado. Reservamos.

05. Montaremos el plato con ayuda de un aro de emplatar. Colocando la mezcla de los guisantes regada con la vinagreta de avellana, culminando con los dos huevos escalfados.

06. Sólo queda disfrutar de esta ensalada tan veraniega y como podéis ver en la fotografía llena de color. Entra por los ojos. ¡A comer!

CONSEJO:

- **Huevos escalfados que no se rompen:** Para que los huevos escalfados no se deshagan, a la hora de echarlos en el agua, cuando comience a cocer, echamos un chorrito de vinagre. Así el huevo quedara entero y no desecho. La yema estará poco cuajada y se romperá cuando lo partimos con el resto de la ensalada.

Ensalada de patatas, ventresca y queso de oveja

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS	1,10 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 100 g de brotes de lechugas tiernas (batana roja y verde, lollo rosso, rúcula, espinaca)
- 300 g de patatas para asar (unas 6 patatas pequeñas)
- 60 g de queso de oveja curado cortado en finas láminas
- 1 cucharada de cebolla frita en aceite de oliva virgen extra
- 1 lata de ventresca de atún en aceite de oliva (111 g)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de sesamo blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta negra (al gusto)



Esta propuesta de ensalada nos la envía Rosana Domínguez del blog Holly Aprendiendo a Cocinar *(http://hollycocina.blogspot.com/)* . Nos presenta una sencilla y original **ensalada de patatas, ventresca y queso de oveja,** a la cual también le ha añadido lechuga. Gracias por tu segunda receta y por participar Rosana, ella nos comenta: "*Os traigo una de mis ensaladas favoritas, consiste en lechuga con muchas cosas (porque no soy fan de la lechuga así que tiendo a camuflarla o prescindir de ella) y mezcla ingredientes crudos con cocinados, lo que para mí es siempre una combinación de éxito cuando hablamos de ensaladas. Adicionalmente, y sin dejar de ser muy mediterránea, incorpora sésamo cuyo aceite en mi opinión combina muy bien con el aceite de oliva virgen extra*". Os dejo también su página en Facebook *(www.facebook.com/hollycocina)* y Twitter *(http://twitter.com/hollycocina)* , por si queréis curiosear.

Esta ensalada es perfecta para las barbacoas veraniegas y está inspirada por Bobby Flay, pero también se puede hacer usando el grill del horno. Constituye un acompañamiento 2 en 1 (ensalada y patatas) para las carnes y pescados de la barbacoa aunque se puede comer a menudo como plato único.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA DE HOLLY:

01. Preparamos la cebolla frita: En una sartén ponemos 60 ml (unas 4 cucharadas) de aceite de oliva virgen extra y freímos una cebolla pequeña picada fina. Cuando la cebolla esté tierna y muy dorada apartamos del fuego, escurrimos en un colador y reservamos. El aceite puede volver a utilizarse (me gusta usarlo para guisar puesto que ya tiene sabor a cebolla) y la cebolla puede guardarse en el frigorífico varios días para ser utilizada en diferentes preparaciones.

02. Cocemos las patatas durante unos 10 minutos. Lavamos muy bien las patatas y las cocemos con la piel en

abundante agua hasta que estén tiernas pero no completamente cocidas. Digamos que las queremos a medio cocer, que ya casi se podrían comer aunque las notaríamos un poco duras.

03. Asamos las patatas. Cortamos las patatas medio cocidas en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. Mezclamos 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra junto con 1 cucharadita de aceite de sésamo, y con un pincel ponemos un poco de aceite sobre las rodajas de patata. Colocamos las patatas en la barbacoa o el horno para que terminen de hacerse. Si se hacen en la barbacoa quedarán marcadas las rayas de la rejilla, si se hacen con el gril del horno quedaran doradas (como las de la foto).

04. Preparamos la vinagreta. Ponemos 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y 1 cucharadita de mostaza junto con la sal (yo le pongo aproximadamente media cucharadita) y emulsionamos. Si ha sobrado algo de la mezcla de aceites de pintar las patatas también lo añado aquí.

05. Montamos el plato, ponemos una cama de lechugas, añadimos la cebolla frita, ponemos encima las rodajas de patatas y los lomos de ventresca de atún escurrida, espolvoreamos con el sésamo blanco, regamos con la vinagreta, añadimos un poco de sal gorda y colocamos el queso.

Sólo queda disfrutar de este ensalada perfecta para una barbacoa o como plato único. Entra por los ojos. ¡A comer!

Esta ensalada puede comerse templada o fría, y admite múltiples variaciones. Espero que os guste.

Receta de Ensalada marinera o Salade Marinière

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS	2,10 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 bolsa de 175 g. de ensalada variada (brotes tiernos de lechugas verdes, rojas, hoja de roble y rúcula)
- 200 g. de salmón noruego ahumado
- 36 gambas medianas
- 1 cebolleta
- 4 patatas gallegas
- 50 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 25 dl de Aceto balsámico
- Sal y pimienta negra molida (al gusto)



¡Ensaladas y más ensaladas! Compañeiros/as de la cocina, esta semana vamos a deleitarnos con un montón de recetas sanas y de rechupete. Estamos en la mitad del concurso de ensaladas y Maribel Aliaga se ha animado con otra ensalada inventada por su novio Julien Le Roux, por eso el nombre francés de esta receta: **Salade Marinière**. Es una ensalada fácil y con todo el sabor del mar, muy de verano, que es cuando apetece. A ver si os gusta y no os cortéis en comentar que se valorarán vuestras opiniones.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA MARINIÈRE:

01. Ponemos una cazuela al fuego con agua y abundante sal, recuerda que las estamos cociendo con piel. Lavamos previamente las patatas para quitar impurezas. Añadimos las patatas a la cazuela. En unos 15-20 minutos escurrimos y apartamos. Pelamos las patatas cuando ya estén frías. Cuando estén cocidas y peladas troceamos a laminas y reservamos.

02. Ponemos la ensalada en una fuente y añadimos las gambas y el salmón a trocitos, la cebolla tierna a trocitos y la patata en láminas.

03. Aliñamos con la pimienta, el aceite, la sal y la reducción de vinagre de módena, con el cual también podemos dar un toque de decoración en el plato.

04. Sólo queda presentarla en la mesa y lista para comer.

UN CONSEJO:

Si os sobra salmón ahumado, podéis guardarlo bien envuelto con papel film en la nevera o congelarlo, o presentarlo en mesa junto con esta ensalada. El salmón ahumado lo podemos combinar con ramas de eneldo o finamente picado, resulta delicioso acompañado por pan tostado. Está realmente genial con blinis y nata agria espesa, aunque la mezcla llene bastante. También podemos presentar con la ensalada marinera una bandeja con diferentes tipos de pescados ahumados: trucha, pez espada, anguila o anchoas. Si se le quiere añadir a la ensalada, no hace falta que os diga que le va de perlas.

La "Salade Marinière", un nombre sencillo para una ensalada sencilla pero realmente deliciosa. Eso sí, siempre acompañada de un buen vinito blanco. La presentación como en la foto. Venga, esta ensalada es una verdadera delicia ¡y es invención mía!. Espero que os guste.

Ensalada templada de pollo y bacon

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS	1,40 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 g. de Bolsa con variado de lechugas (lechuga iceberg, rúcala, canónigos, lollo rosso…)
- 2 solomillos de pollo (300 g.)
- 8 rulos de queso de cabra Presindent
- 1 tomate
- 2 lonchas de bacon
- 50 dl de aceite de oliva virgen extra
- 25 dl de vinagre de Módena
- Sal y pimienta (al gusto)



Esta receta de **ensalada templada de pollo y bacon** nos la manda Isabel Perales *(http://www.facebook.com/recetasderechupete#!/profile.php?id=1132244449)* , una gran cocinera afincada en La Coruña. En su blog *(http://cocinaenmislamarilla.blogspot.com/2010/07/ensalada-templada-de-pollo-y-bacon.html)* podéis encontrar muchas recetas para una ocasión especial, como esta ensalada, o para el día a día. Isabel me comentaba en su mail: *"Hace un par de días, cuando vi en Facebook el anuncio de Alfonso para el concurso que convoca en su web, ¡no lo dudé! Esta vez sí que voy a participar y os animo también a vosotros a que lo hagáis, cuantos más seamos, más bonito será. Justamente mientras leía las bases, estaba descargando las fotos de esta ensalada, una de mis ensaladas preferidas. Y es que en verano, con estos calores, prácticamente me alimento de ensaladas, de lo más variadas (eso sí) pero ensaladas al fin y al cabo. Siempre digo que una ensalada jamás cansa, hay mil opciones para cambiar sabores y colores para este plato, y con el aliño adecuado, tenemos un plato sano y completo. Esta que os presento es completa desde luego. Cuando la preparo, lo hago como plato único y no veáis cómo llena".*

Lo bueno de esta ensalada no sólo es comer sano y ligero, sino que además introduce el termino **templado**. Y es que las ensaladas se pueden comer hasta calientes y de casi cualquier cosa, con sardinas, bacalao, cítricos, frutas dulces como el mango o el melocotón, aliñar con una vinagreta consistente o super ligera… Todos los ingredientes son importantes, al igual que cada músico tiene su lugar en una orquesta, pero hay que prestar especial atención al aceite y vinagre.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA TEMPLADA:

01. Cortamos en tacos los solomillos de pollo.

02. Ponemos una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva, y cuando esté bien caliente, incorporamos el pollo, y lo dejamos dorar a fuego medio-alto. Cuando esté tomando color tostado añadimos el bacon, cortamos en trocitos pequeños y mantenemos hasta que ambos estén bien dorados.

03. Cortamos el tomate en daditos pequeños de aproximadamente 1 cm.

04. Procedemos a montar la ensalada. Para ello, ponemos una cama de lechugas variadas sobre una fuente amplia.

05. Echamos el tomate cortado a dados y unos rulos del queso de cabra.

06. Añadimos por encima el salteado de pollo y bacon recién salido de la sartén y decoramos con los picatostes de ajo.

07. En el momento de servir preparamos una vinagreta suave. Añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida a un vaso. Introducimos el aceite de oliva virgen extra y el vinagre de Módena. Removemos enérgicamente hasta que quede ligado. Aliñamos la ensalada al gusto y lista para llevar a la mesa. Buen provecho.

DEGUSTACIÓN Y CONSEJO:

- Una ensalada más que completa, deliciosa y agradable al paladar por su contraste frío-caliente.
- Los solomillos de pollo suelo comprarlos en Mercadona, imagino que podréis encontrarlos en cualquier supermercado. Para mi gusto, mucho más tiernos que la pechuga y son perfectos para hacer raxo de pollo, o para poner en taquitos en ensaladas.

Ensalada de mozzarella con pez espada ahumado y tomates caramelizados

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS	1,80 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 mozzarellas frescas de búfala
- 3 tomates más bien maduros
- 50 g. de pez espada ahumado, salmón, anchoa salmuera o similar
- 50 g. de nueces peladas
- 80 g. de pistachos pelados
- 100 g. de azúcar
- 300 g. de Bolsa con variado de lechugas (lechuga iceberg, rúcala, canónigos, lollo rosso…)
- 50 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 25 dl de vinagre de Jerez
- 1/2 cucharada de sal en escamas tipo Maldon



Seguimos con más ensaladas de rechupete, me está gustando mucho la originalidad de las recetas que me estáis enviando, por favor… MÁS, jejeje. Hoy os presento una **ensalada de mozzarella con pez espada ahumado y tomates caramelizadoss,** suena muy bien, ¿no? nos la manda David García Arnal. La verdad es que cuando me ha mandado el mail y he ido a su blog me he llevado una grata sorpresa, no lo conocía y he descubierto un nivel muy alto en todos sus platos, os animo a que lo visitéis. Teayudoacocinar.com *(http://teayudoacocinar.com/)* tiene un diseño fácil, limpio y directo, me ha gustado la estructura y el uso de las redes sociales. Os dejo también su página en Facebook *(http://www.facebook.com/pages/Teayudoacocinar/189686327355?v=wall&ref=mf)* , yo acabo de agregarlo.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Preparamos en un cazo el caramelo: con la mitad del azúcar y un poco de agua (4 cucharadas), cuando empiece a caramelizar (típico color miel o esté rubio), añadiremos las nueces peladas, caramelizaremos y las sacaremos a un papel de horno, reservaremos.

02. Pelaremos los tomates, los despepitaremos y los cortaremos en forma de pétalos. En una sartén, los saltearemos ligeramente. No debemos cocinarlos demasiado sino se deshacen. Añadiremos los 50 gr. de azúcar restantes, dejaremos que se caramelicen durante 2 minutos y reservaremos.

03. Cortaremos la mozzarella en láminas de 1 dedo de grosor y los intercalaremos con el pez espada ahumado y el tomate caramelizado.

04. Aliñaremos las lechugas aparte y las colocaremos en el plato.

05. Con un cuchillo, cortaremos las nueces caramelizadas en pequeños trozos y las añadiremos a la ensalada.

06. Para terminar haremos una vinagreta de pistachos: en el vaso de la batidora colocaremos los pistachos, 25 ml. de vinagre de Jerez, 75 ó 100 ml. de aceite de oliva virgen y un poco de sal. Lo trituraremos todo hasta conseguir una vinagreta homogénea. Sólo nos faltará regar alrededor de la ensalada y servir.

¡Que aproveche! Está impresionante.

CONSEJOS:

01. Para la vinagreta, yo he usado un poco de naranja confitada picada que tenía por la nevera, pero a partir de aquí el límite es tu imaginación, puedes hacerla con cualquier fruto seco, bayas del Goji, frutas del bosque o lo que se te ocurra.

02. Los tomates caramelizados pueden aguantar mucho tiempo en la nevera, así que si te sobran no te preocupes, podrás volver a usarlos.

03. Aprovecha para lucirte con esta ensalada, ya que es muy completa, y podrás sorprender a tus invitados, tienes que darte cuenta que jugamos con el paladar mezclando dulce-salado-fresco (lechugas) y el queso graso-fruto seco.

04. Respecto a la mozzarella os recomiendo que leáis bien las indicaciones del envase porque existen muchas de vaca más económicas y no son ni parecidas, acostúmbrate a mirar la composición del producto, ganaréis en calidad para la ensalada o para otras recetas.

Receta de Ensalada belga “Liégeoise o Liegosie”

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS	1 EURO/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 250 g de tocino ahumado o bacon
- 1 Cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 patatas (2 por persona)
- 4 huevos
- 1 k de judias verdes
- 300 g. de Bolsa con variado de lechugas (lechuga rizada o escarola y lechuga morada)
- 2 hojas de laurel
- 50 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 25 dl de Aceto balsámico
- 1/2 cucharada de mostaza antigua
- Sal (al gusto)



Seguimos con más ensaladas, en este caso una original ensalada de origen belga de Gloria ¡en este concurso tenemos hasta ensaladas internacionales!. Gloria nos presenta sobre la ensalada original una receta adaptada al gusto de su casa que tiene muy buena pinta.

La ensalada Liégeoise (Sla de Luikse) es una receta de origen belga con judías verdes, pedazos de tocino, cebollas y vinagre que se asoció a la población de Liége. La gastronomía belga es una gran desconocida en España pero por allí dicen que *“se sirve la cantidad de comida de Alemania y la calidad de Francia”*. Su cocina está muy influenciada por la cocina francesa y se dice a menudo de los belgas que son una nación de “Gourmands” en vez de “Gourmets” porque prefieren la “gran cocina” en lugar de la “fine cuisine.” En realidad esto se traduce en que es una cocina de grandes porciones y de gran calidad. Espero que os guste la primera receta belga del blog.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA BELGA:

01. Lavamos y secamos las hojas de lechuga.

02. Cortamos el tocino o el bacon en tacos pequeños, parecidos a los de la foto de presentación.

03. Picamos muy fina la cebolla y el diente de ajo. Salteamos en una cazuela con aceite de oliva virgen hasta que queden dorados. Reservamos. Añadimos los tacos de bacon en la misma cazuela, tostamos bien el bacon y retiramos a un plato para el montaje final de la ensalada. Reservamos el jugo que haya soltado el bacon.

04. Ponemos una cazuela al fuego con agua con sal y las hojas de laurel. Calentamos y mientras pelamos las

patatas. Añadimos las patatas y las judias verdes a la cazuela. En unos 15-20 minutos escurrimos y apartamos. Reservamos un poco del agua de cocción en un vaso, unas 2 cucharas soperas.

05. Añadimos al agua de cocción la mostaza y ligamos. En la misma cazuela donde tenemos el jugo del bacon añadimos el aceto (vinagre italiano), el agua de cocción y calentamos. Dejamos que reduzca y con este jugo aliñaremos las patatas y judías.

06. En un bol mezclamos las patatas, las judías, el bacon, la cebolla, el ajo y el jugo anterior. Removemos y reservamos para la presentación. Dejamos que temple un poco para no servir caliente, excepto en invierno que puede apetecer.

07. Cocemos los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista. Con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos.

08. Colocamos la lechuga en la ensaladera. Encima colocamos el revuelto de patatas. Salpimentamos y adornamos con el huevo cocido y servimos.

Espero que os guste.

CONSEJOS:

En invierno podemos comer esta ensalada como plato único en el que el revuelto de patatas esté caliente. También podemos sustituir el huevo por salchichas. Todo un manjar. Además podemos añadir también nueces o frutos secos con alguna variedad de tipos de lechuga o hojas verdes. Esta ensalada "de Lieja rizada" constituye un plato completo para cualquier comida ligera o primer plato de una cena formal. El aderezo, mezcla de manteca de cerdo derretida, aceto balsámico reducido y mostaza, es tan delicioso como original.

Ensalada de melón con jamón y tomates cherry a los dos oros

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | 5,5 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 4 lonchas de jamón ibérico
- Una raja de melón de unos 200 gramos sin cáscara (1 por persona)
- 20 tomates cherry
- 16 láminas de oro fino comestible orogourmet
- 2 cucharadas de miel de caña
- 100 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual



Sí, habéis leído bien: **oro,** Mamen nos envía una receta con oro comestible. La verdad es que es una ensalada con nivel para ese día que tengáis que preparar una comida o cena especial, seguro que vuestro invitado no quedará indiferente. Esta receta nos la envía Mamen Martínez, un chica majísima que conocí en Navarra Gourmet *(http://www.navarragourmet.com/)* . Me gusta como esta manejando su empresa de oro comestible Orogourmet *(http://www.orocomestible.com/)* , como transmite su ilusión por el producto y como se ha decantado por los blogs para llegar a los cocinillas y al público en general. Su oro es similar al oro líquido que tenemos en España, el aceite de oliva. Os animo a que visitéis su blog *(http://orocomestible.blogspot.com/)* y su página en Facebook *(http://www.facebook.com/orogourmet#!/orogourmet?v=info)* . Gracias por la receta Mamen y perdona por no enviarte la mía a tu concurso.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Dividimos la raja de melón en cinco finas láminas.
02. Enrollamos cada lámina en espiral y la ensartamos con un palillo de madera.
03. Picamos muy finito la loncha de jamón ibérico.
04. Rellenamos de estas virutas de jamón el hueco central de cada espiral de melón.
05. Ensartamos también en cada rollito de los creados un tomate cherry.
06. Disponemos a gusto cada una de las brochetitas creadas sobre el plato.
07. Aplicamos con pincel acrílico especial el oro comestible en lámina cubriendo parcialmente los tomates. Para

ello, previamente habremos de haber frotado el pincel contra una superficie limpia para cargarlo de electricidad estática que hará que las finísimas láminas de oro se adhieran al pincel.

08. Rociamos la composición creada con el oro líquido, el elegido para esta receta es el aceite de oliva virgen extra de la marca Ilove aceite ¡adoro el aceite de oliva andaluz de calidad!

09. Finalmente adornamos el plato con un fino hilillo de miel de caña.

Con esta fácil receta se demuestra que en la sencillez reside la elegancia. Y a degustar! mmmm....

CONSEJOS DE COMO UTILIZAR OROGOURMET EN TUS RECETAS, NO SÓLO EN TU ENSALADA:

- El oro en pequeñas cantidades aporta beneficios para el organismo, elimina toxinas y retarda el envejecimiento de la piel. Este metal precioso y noble que puede aportar a tus platos ese toque lleno de glamour y por supuesto de más alto nivel de lujo, incluso para una ensalada tan fácil como esta.
- Os lo recomiendo como decoración gastronómica en fiestas señaladas como Navidad o una celebración especial de cumpleaños o aniversario. Es una idea divertida que hace de cualquier alimento sencillo el espectáculo de la mesa. Lo puedes encontrar en nuestra web y tiendas gourmet especializadas.

Receta de Ensaladillo (Ensalada+Bocadillo) de pimientos y atún

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS | 1,10 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 Panecillos de pan de centeno (100 g x 2)
- 300 g. de pimientos asados
- 100 g Queso Brie o Camembert
- 160 g de Atún o Bonito (2 latitas)
- 50 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- Un toque de vinagre de jerez (opcional)
- Sal o sal en escama tipo Maldon (al gusto)



Ensaladillo... que curioso ¿no? Pues esta es la propuesta que nos envía Rosana Domínguez del blog: Holly Aprendiendo a Cocinar *(http://hollycocina.blogspot.com/)* . Nos presenta una sencilla y original **ensalada de pimientos y atún,** pero en forma de bocadillo ¡gracias por participar! Rosana nos comenta: *Me encantan las ensaladas aunque no soy fan de la lechuga (en general), y o bien la mezclo con muchas cosas, o bien la evito como en este caso. Además, de vez en cuando me gusta hacerme "ensaladillos" – bocadillos de ensalada que disfruto como plato principal con algo para picar*. Os dejo también su página en Facebook *(www.facebook.com/hollycocina)* y Twitter *(http://twitter.com/hollycocina)* , por si queréis curiosear.

PREPARACIÓN DEL ENSALADILLO:

01. Para preparar este ensaladillo lo primero que tenemos que hacer es asar los pimientos, aunque puedes comprarlos ya asados es muy fácil hacerlos. Necesitas pimientos de asar rojos y/o entreverados (medio rojos, medio verdes), y puedes hacerlos en el horno o en una sartén.

02. Limpiamos muy bien los pimientos enteros, se untan con aceite de oliva virgen extra y se les pone un poco de sal gruesa. Si los vamos a asar en el horno los ponemos en una bandeja y los metemos al horno precalentado a 200ºC bajando la temperatura a 180ºC. Dependiendo del grosor y la calidad de los pimientos tardarán más o menos en estar listos, pero en torno a 45 minutos -1 hora.

03. Si los vas a hacer en una sartén tienes que precalentarla muy bien y vigilar los pimientos girándolos a menudo, mi abuela es una gran especialista en esto. Una vez saques los pimientos del horno o la sartén debes cubrirlos con papel aluminio para que los pimientos suden, y así una vez que se enfríen sea más fácil pelarlos. Pela y despepita los pimientos, córtarlos en tiras y consérvalos junto con el jugo de cocción. Puedes conservar estos pimientos por varios días en el frigorífico y darles diferentes usos.

04. Preparar el ensaladillo es muy fácil y rápido, solo hay que cortar el panecillo por la mitad y cubrirlo con los pimientos, no hay que escurrirlos mucho porque queremos que su jugo empape un poco el pan.

05. Luego ponemos encima el atún escurrido y desmigado, y unas láminas finas de queso. Poned unos granos de sal gorda o de sal en escamas y un hilito de aceite de oliva virgen extra.

Sólo queda disfrutar de este ensaladillo tan veraniego y como podéis ver en la fotografía llena de color. Entra por los ojos. ¡A comer!

CONSEJO:

- **Cómo pelar los pimientos asados:** Para pelarlos fácilmente debemos colocarlos dentro de una bolsa de plástico o envolverlos en papel de diario durante unos 10 minutos. Luego podremos retirar su piel con las manos sin dificultad, y hasta a veces nos podremos encontrar con la sorpresa de que su piel ya está prácticamente separada de la pulpa del pimiento. Así podréis incluso guardarlo en un bote con aceite de oliva y su propio jugo o directamente congelarlos. Se puede hacer con pimientos rojos, verdes, italianos... Espero que os guste el consejillo.

Receta de Ensaladilla rusa casera a la española

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS	1,70 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 kg. de patatas gallegas
- 300 g. langostinos (si son frescos mejor)
- ½ kg. de zanahorías
- 300 g. de guisantes finos de bote
- 6 huevos (uno por persona)
- Un bote de lomos bonito del Norte en aceite de oliva (300 g.)
- Aceitunas rellenas de anchoa (170 g aprox.)
- 5 g de cebollino picado
- 100 g de judías verdes cocidas
- 500 g. de Mayonesa.
- 100 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 50 dl de vinagre jerez
- Sal y pimienta (al gusto)
- 10 barritas de surimi congelado



Ensaladilla o ensalada rusa, ensaladilla Olivier, ensalada de ave... distintos nombres para una misma base de patatas, hortalizas y mayonesa casera. Esta que os presento es la auténtica ensaladilla rusa-gallega-española de mi madre, en mis tiempos mozos toda una experta en cocinar una buena tortilla de patata, unas croquetas y ensaladilla e irnos a la playa de La Lanzada en O Grove en plan dominguero como dios manda. Cocinar esta receta me trae recuerdos de la antigua cocina de casa, cortado todo en dados de patatas gallegas, zanahorias, judías muy picaditas (a mi hermana no le gustaban), guisantes, atún, langostinos, surimi, huevo cocido, aceitunas con anchoas y cómo no, mayonesa para el que quisiera.

La base de mi ensaladilla "dominguera", puesto que la he preparado en domingo, es la misma que la de mi madre Rosa, sin embargo he añadido algún elemento más que la mejora un poquillo, a ver si os gusta y ya me contaréis como preparáis la vuestra. Todos tenemos nuestra favorita y puede ser causa de debate, podéis comentar para completar la receta como ya es habitual. Y es que la ensaladilla rusa "perfecta" incorpora una combinación de ingredientes que la hace especial y única para cada uno de nosotros.

Y no debe faltar algo de historia en la receta ¿por qué le llamamos Ensaladilla Rusa *(http://es.wikipedia.org/wiki/Ensalada_Rusa)* ? El origen se encuentra asociado al mítico restaurante Hermitage (Эрмитаж) de Moscú que oficiaba un cocinero francés llamado Lucien Olivier en la segunda mitad del XIX. Basándose en algunas elaboraciones típicas eslavas desarrolló una receta que se servía fría con una especie de viñagreta y que incluía entre sus ingredientes: ave, venado y varios mariscos. La carne de esturión, de oso y el caviar eran ingredientes habituales. Esta receta se perdió pero una similar y más parecida a la nuestra traspasó fronteras llegando a Ucrania, es un plato sobre todo de Navidad con patata cocida, zanahorias, huevos duros, guisantes, pepinillos, salchicas picadas o carne de pollo cocida en lugar de nuestro atún y mayonesa recién hecha.

PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES DE LA ENSALADILLA RUSA – GALLEGA:

01. Ponemos a calentar agua en una cazuela grande y cuando esté hirviendo añadimos los langostinos y una hoja de laurel. Cocemos durante unos 10 minutos, retiramos los langostinos y la hoja de laurel. Reservamos el agua para la cocción de las patatas.

02. Pelamos las patatas y las zanahorias e introducimos en el agua de los langostinos ya hirviendo. Salamos y dejamos que se cuezan durante unos 20-25 minutos aproximadamente a fuego alto. Lo mejor para ver si está bien cocido es pinchar con un tenedor al final del proceso de cocción, así podremos aumentar o disminuir el tiempo dependiendo del tipo de patata que vayáis a utilizar. Yo os recomiendo patata gallega que es perfecta para cocer. Retiramos las patatas y zanahorias y dejamos que enfríen.

03. Mientras en otro fuego vamos a cocer los huevos porque a mí no me gusta cocerlos con las hortalizas (es una manía, que le voy a hacer). Si a vosotros os da igual los podéis añadir a la cocción de las patatas. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista. Con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos.

04. Descongelamos 10 barritas de surimi y cortamos en trozos muy picaditos, añadimos al bol.

05. Pelamos los langostinos, retirando el hilo negro y troceamos en pedacitos de 1 cm aproximadamente. Añadimos al bol más grande que tengamos en casa. El mío tiene de capacidad unos 3 litros (Ikea).

06. Cortamos las patatas y zanahoria en pedazos de 1cm aproximadamente. Añadimos al bol anterior.

07. A mí la ensaladilla me gusta con bonito del norte o con ventresca, pero si no queréis pagar los 5€ tenéis atún en aceite de oliva mucho más barato. El bote que he utilizado es de 260 g escurrido, al final se lo he añadido todo porque me encanta. Siempre es mejor desmenuzarlo con la mano para que no encontrar trozos muy grandes. Añadidlo al bol.

08. Faltan las aceitunas que irán enteras, los guisantes y las judías. Los guisantes los utilizo de lata, vienen ya cocidos y son super finos. Las judías las cortamos super picaditas que casi no se noten. Todo al bol con los ingredientes anteriores.

09. Retiramos la cáscara de los huevos y separamos la clara de la yema. Picamos las claras y añadimos al bol. Reservamos las yemas para la vinagreta.

10. Lavamos el cebollino y picamos muy fino. Añadimos al bol. Lo metemos en la nevera mientras preparamos la mayonesa y la vinagreta.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA Y LA MAYONESA:

La **salsa vinagreta** es una de las salsas más internacionales y más versátiles que existen. Esta salsa básica y sabrosa se ha usado desde hace muchos años para aliñar y aromatizar las ensaladas. Las proporciones irán en función del gusto de cada uno, el tipo de aceite, vinagre e ingredientes utilizados pueden cambiar la intensidad del sabor.

- En un vaso añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida. Introducimos el aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde y el vinagre de Jerez y removemos enérgicamente hasta que quede ligado. Añadimos las yemas de huevo anteriormente desmenuzadas y removemos con suavidad hasta que esté bien mezclado. Reservamos.

Para la **Mayonesa** necesitaremos: 2 huevos, 300 cc. aceite de oliva, 100 cc. aceite de oliva virgen extra Ilove Picual ,

una pizca de sal, una cucharadita de zumo de limón o vinagre.

01. Ponemos primero el huevo en el fondo del vaso de la batidora, cubrimos con el resto de ingredientes. Introducimos la batidora en el fondo del vaso, y sin moverla de esta posición bate a máxima velocidad hasta que veas que se emulsiona todo el contenido.

02. No debemos mover las aspas de la batidora del fondo del vaso, ya que se cortaría la mayonesa, cosa algo frecuente si no se tiene mucha práctica. Una vez que haya emulsionado movemos la batidora de arriba a abajo para finalizar el proceso, pero sin dejar de batir en ningún momento.

03. ¿Qué hacer si la mayonesa se corta? Si no emulsiona y se forma una mezcla de aspecto extraño no debemos tirarla. Haremos otra mayonesa aparte y una vez esté casi emulsionada iremos añadiendo la mayonesa cortada poco a poco incorporandola a la correcta.

PRESENTACIÓN DE LA ENSALADILLA RUSA:

En el bol que hemos sacado de la nevera añadimos la vinagreta de yema de huevo y juntamos muy bien con 2 cucharas de madera. Siempre de manera envolvente para que se junte todo bien y retiramos otra vez a la nevera. Debe estar fría y siempre sabe mejor de un día para otro, se junta todo bien y así está de lujo.
En los restaurantes últimamente se presenta sobre una rebanada de pan de molde recién tostada y una capa fin de mayonesa por encima, muy poca. Y a comer. Espero que os guste la ensaladilla de mi madre tuneada.

CONSEJILLOS:

- Nos comenta Mar Martínez que ella chafa con el tenedor la patata cocida. Así nos queda una especie de puré que le da una textura muy rica a la ensaladilla. Su ensaladilla es con atún en aceite de oliva, distintos vinagres y mayonesa, todo revuelto (la mayonesa tambien, para que esté mas suave), una poca mayonesa por encima y para decorar huevo rallado y aceitunas. Susana, Berta y Nacho nos cuentan en facebook *(http://www.facebook.com/reqs.php#!/recetasderechupete)* su versión, no dejéis de leerlos. María dice que le añade maiz dulce y pimientos del piquillo, otros emplean morrón.
- Para los que no les guste la mayonesa o no quieran engordar mucho con este plato es mejor servir la mayonesa aparte, permitiendo que los invitados la mezclen a su gusto. Yo la presento siempre así, como en la foto de la receta pero en casa de mi madre no solemos añadir mayonesa y la comemos con una vinagreta suave.
- Siempre que prepares mayonesa **no te olvides de consumirla en ese día o el siguiente, y siempre conservarla en frío**.
- Si el bonito o atún no nos gustan se pueden cambiar por merluza cocida desmigada e incluso bacalao. En países como Argentina o Chile emplean pollo cocido y desmigado en lugar del atún.
- Si cocemos las patatas con el caldo que nos queda de cocer los langostinos frescos tendrán un sabor a marisco muy rico. Para ello en la cocción de los langostinos no te olvides de la hoja de laurel.
- En la cocción de las hortalizas se emplea sal, y las aceitunas con anchoa, el bonito y la vinagreta ya llevan sal. Tened en cuenta este tema para que nos quede muy salada.
- Si te gusta con cebolla lo mejor es picarla muy fina y blanquearla cociéndola un poco durante unos minutos, le quitarás un poco de sabor y no quedará crujiente entre todos los ingredientes cocidos.

Esta es mi receta de ensalada rusa-gallega-española compañeiros/as de la cocina, muy rica y fácil de hacer. ¿Cuáles son las vuestras?

Ensalada de canónigos con jamón al curry y vinagreta suave

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS	1,10 EUROS/PERSONA	PREPARACIÓN FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 250 g de canónigos (en bolsa)
- 100 g de rúcula, berros, escarola (bolsa mixta de distintas ensaladas)
- 150 g de jamón serrano
- 5 cucharadas de pan rallado (mexcla integral-normal)
- 1/2 cucharadita de café de curry suave
- 2 huevos
- 1 pimiento rojo y verde
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 100 dl de aceite de oliva virgen extra Ilove aceite Gota verde variedad Picual
- 25 dl de vinagre jerez
- 25 dl de vinagre de Módena
- Sal y pimienta (al gusto)
- 1 cucharada de miel de flores



Compañeros de la cocina, tenía pendiente publicar esta receta que tanto le gustó a Anna *(http://lionsandpancakes.com/2010/06/13/acabando-lo-que-deje-a-medias-el-comienzo-del-ultimo-post/)* y que improvisé después de comer una similar en casa de Dani *(http://www.elmonstruodelasgalletas.com/)* . Muchos me comentais por mail que apenas tengo recetas de ensaladas, salvo una de pasta *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-ensalada-gigli/63/)* y otra Cesar *(http://www.recetasderechupete.com/receta-de-ensalada-cesar/681/)* de hace una eternidad. El caso es que las como casi a diario, pero me parecen tan sencillas de preparar que no he subido ninguna receta al blog. Esta que os presento hoy creo que puede tener un hueco en el blog porque es un poco más elaborada, con un sabor riquísimo que le da la vinagreta y ese toque casi inapreciable del rebozado con curry del jamón.

Lo bueno de las ensaladas no sólo es comer sano y ligero, sino que además puedes hacer ensalada de casi cualquier cosa, con sardinas, bacalao, cítricos, frutas dulces como el mango o el melocotón, aliñar con una vinagreta consistente o super ligera... Todos los ingredientes son importantes, al igual que cada músico tiene su lugar en una orquesta, pero hay que prestar especial atención al aceite y vinagre. Aceites hay muchos y en España de la mejor calidad, Poco a poco os iré explicando porqué utilizar un aceite hojiblanca, un empeltre o un cornicabra. Lo mismo pasa con el vinagre, a mí me encanta el vinagre, no exagero si os digo que en mi cocina tengo cerca de 8 tipos distintos. Y la combinación adecuada de estos 2 ingredientes hace que una receta salga de 10 o de 12 puntos.

Hace unos días me tomé un café con Francisco Ortega *(http://www.facebook.com/Fernandortega.Vagamundos)* , una persona muy interesante, apasionado del aceite y que se ha iniciado en un nuevo proyecto que ya es realidad: su propia empresa aceitera. Al hablar de aceite de oliva transmite la misma pasión que yo al hablar de vinos gallegos. Me

trajo unas muestras del aceite de su familia que os puedo asegurar es de gran calidad y gracias a sus explicaciones pude apreciarlo mucho mejor. Su empresa se llama ilove aceite *(http://www.facebook.com/group.php?gid=338860836992)* y os aconsejo que os paséis por su blog *(http://www.iloveaceite.com/)* . Las variedades que comercializa son: Esencial, Esencial Royal, ilove aceite 'gota verde' y Legado de Sierra, exclusivamente aceites de oliva virgen extra con denominación de origen certificada. Y en esta receta he utilizado su Ilove aceite gota verde para darle una mayor personalidad a la vinagreta de esta ensalada.

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA:

La salsa vinagreta es una de las salsas más internacionales y más versátiles que existen. Esta salsa básica y sabrosa se ha usado desde hace muchos años para aliñar y aromatizar las ensaladas. Las proporciones irán en función del gusto de cada uno, el tipo de aceite, vinagre e ingredientes utilizados pueden cambiar la intensidad del sabor. Podéis hacer esta clásica de tomate, pimiento y cebolla que os recomiendo o tunearla como más os guste, con mostaza, soja, ajo, perejil, pepinillos...

01. Lavamos muy bien el pimiento rojo y verde. Pelamos la cebolla y los tomates.

02. Troceamos finamente en una picadora o a mano con un buen cuchillo. Es muy importante que todo quede muy fino. Lo reservamos en un cuenco o el mismo bol de la batidora.

03. En un vaso añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida. Introducimos el aceite y vinagres y removemos enérgicamente hasta que quede ligado. Añadimos esta salsa a los vegetales y removemos con suavidad hasta que esté bien mezclado. Reservamos hasta el emplatado.

04. Un consejo: Podemos aromatizar con un diente de ajo o con una cucharada de mostaza. Yo en este caso le añadí una cucharada de miel que le va muy bien con el sabor del curry del jamón.

¿Qué vinagre para qué aceite? Como su nombre indica, el ingrediente principal de la vinagreta es el vinagre. Para atenuar su sabor ácido, le añadimos aceite y un poco de sal. Al final, suele haber más cantidad de aceite que de vinagre en la mezcla.

- **Vinagres aconsejados:** de vino, de jerez, de frambuesa, de manzana, balsámico, Módena, de estragón, de chalote, ... Tened en cuenta que los vinagres balsámicos y de frambuesa acompañan muy bien a los tomates y que el de jerez prácticamente va con todo.
- **Aceites recomendados:** los de girasol tienen un sabor más neutro, de avellana o nuez son muy perfumados. Pero los recomendados y para mí los mejores: los de oliva virgen, Picual, empletre, hojiblanca, manzanilla cacereña o un buen cornicabra. Debemos aprovecharnos de la variedad de nuestra tierra y de nuestros olivos.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Una vez hecha la vinagreta sólo nos queda preparar el jamón al curry.

02. Cortamos el jamón en tacos grandes, de 1 cm x 1 cm, del mismo tamaño aproximadamente.

03. Ponemos una cazuela con agua a hervir y cuando esté bien caliente añadimos el jamón. Cocemos unos 10 minutos para quitar parte del sal. Si no tenéis jamón serrano en casa podéis utilizar jamón york, pechuga de pavo o pollo. Le irá igual de bien, aunque quedará más suave.

04. Batimos el huevo, añadimos el curry y mezclamos bien. En un plato colocamos el pan rallado y listos para rebozar.

05. Añadimos a una sartén aceite de oliva virgen y calentamos.

06. Retiramos el jamón y rebozamos primero en huevo y luego en pan rallado. Introducimos en la sartén y dejamos que se dore. Retiramos con una espumadera a un plato con papel absorbente. Reservamos para el montaje de la ensalada.

07. Lavamos los canónigos y demás verduras y escurrimos bien. Aunque estas ensaladas se suelen vender en bolsas de plástico ya lavados recomiendo no obstante volver a lavarlos en agua antes de preparar la ensalada. Colocadlos en un plato grande, en este caso individual.

08. Montamos la ensalada con los ingredientes anteriores, las hojas de ensalada al fondo del plato, agregamos la vinagreta y encima el jamón ¡Y a disfrutar!

Aquí teneis una ensalada fresquita y exquisita, ya véis que un simple ramillete de canónigos aporta personalidad a cualquier plato y originalidad.

ACEITE Y VINAGRE EMPLEADO:

Esta vinagreta bien vale un buen aceite y un buen vinagre:

- Gota Verde *(http://www.iloveaceite.com/Products/92-gota-verde.aspx)* : Aceite de Oliva Virgen Extra (Variedad Picual) *"Aceite de gran cuerpo, con frutado intenso. Presenta un aroma fresco a hierba verde y un agradable olor a alloza, junto a un sabor a fruto fresco (manzana, almendra e higuera). Elegante y con matices que sobresalen por encima de otros como la tomatera. Entre sus mejores cualidades cuentan con la gran resistencia que muestran al enranciamiento, gracias a la significativa cantidad de vitamina E que poseen"*
- Bota vieja. Vinagres de Yema: *(http://www.vinagresdeyema.es/productos.html) Vinagre de Jerez de calidad superior, embotellado en la clásica botella Jerezana. Este vinagre procede de nuestras soleras de madera de roble americano, con una pemanencia en ellas de más de seis meses. Por su inconfundible aroma y sabor es ideal para salsas y vinagretas. Este vinagre es el más apreciado por las amas de casa que mucho saben de calidad y economía.*

Receta de Ensalada Gigli con atún y anchoas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS.	1 EURO/PERSONA	DIFICULTAD FÁCIL	4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 bolsa de pasta Capricci o similar
- 2 latas de atún en aceite de oliva
- 1 bote de guisantes extrafinos
- 1 lata de maíz dulce
- 2 huevos
- 4 anchoas
- 1 cucharada grande de mostaza
- Sal y pimenta al gusto
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar



Va una recetilla de ensalada de pasta, tan fácil como ir al Mercadona y comprar pasta de capricci (le llaman Gigli, pasta de sémola de trigo con espinacas, remolacha y tinta de sepia) y alguna lata de atún, anchoas, guisantes, maíz y algo de imaginación o lo que encuentres por la nevera. En este caso al ser la pasta de color nos aportan vitaminas del grupo B, ya que en su preparación se utilizan hortalizas tales como espinacas (verde) y remolacha (salmón). Si no se añade nada, la pasta queda de color crudo (ligeramente amarillento).

Os aseguro que esta receta entra por los ojos porque es una pasta muy colorida y la salsa hace de la ensalada algo delicioso y encima como todas las ensaladas no tiene mucho truco, mezclar y a comer. Lo más importante de esta ensalada es la pasta y la salsa.

PREPARACIÓN DE LA PASTA GIGLI:

01. Calentamos en una cazuela grande un litro de agua por cada 100 g de pasta. Los 100 g es la medida recomendada por persona, excepto si tenemos apasionados/as por la pasta.

02. Cuando empiece a hervir echamos 2 puñados generosos de sal y un chorrito de aceite. Seguidamente añadimos la pasta Gigli. Removemos con una cuchara de madera para que la pasta no se pegue y quede suelta.

03. Una vez transcurridos los 9 minutos escurrimos la pasta inmediatamente y la pasamos por agua fría (para cortar la cocción). Con este proceso conseguiremos lo que se llama pasta "al dente" o en su punto justo, es decir, que no se pase. Es fácil de probar, en el interior de un gigli tiene que quedar como un hilo de pasta cruda y al probarla está un poco dura.

04. La rociamos con un poco de aceite de oliva y reservamos para después.

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Para el compango de la ensalada, escurrimos y mezclamos la pasta con una lata pequeña de maíz dulce, una de guisantes finos, otras 2 de atún en aceite de oliva, 4 anchoas en trocitos y la clara picada de 2 huevos duros.

02. La Salsa: En 3 cucharadas de vinagre, disolvemos 1 cucharada de azúcar, otra de mostaza, un pellizco de sal y pimienta y añadir al final con 9 cucharadas de aceite de oliva.

03. Aliñamos la ensalada y servimos.

¿Bastante fácil, verdad?, pues no lo dudéis esta muy buena y tienes la cena hecha para varios días.

Receta de ensalada César o Caesar con Pollo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS	2 EUROS/PERSONA	DIFICULTAD FÁCIL	2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 100 g de pechuga de pollo
- Picatostes de pan frito
- 1/2 lechuga (mejor romana)
- 50 g de aceitunas negras
- 1 cucharada de limón o 1 cucharada de vinagre
- 6 anchoas
- 1 diente de ajo
- 125 ml de aceite de oliva extra
- 2 yemas de huevo
- 1/2 cucharada de mostaza
- 50 g de queso parmesano
- Sal y pimienta blanca (al gusto)



Hoy os voy a presentar una receta de veranito, la ensalada César. No es la típica ensalada mixta, es una ensalada más compleja y elaborada (contiene pan, pollo y una salsa muy cremosa y suave con un toque a anchoas).

Esta ensalada tiene su historia, se inventó en algún lugar de Tijuana por un cocinero de origen italiano llamado César. Existen muchas leyendas y recetas acerca del origen de la ensalada y sus ingredientes pero la más comentada (wikipedia) es la de unos pilotos norteamericanos que pidieron una ensalada de lechuga y César les preparó una siguiendo una receta italiana de su familia. La ensalada fue todo un éxito y a partir de ese momento empezó la polémica sobre su origen, los italianos la tienen dentro de su cocina pero realmente como véis es mexicana. Se me olvidaba, el añadido del pollo se introdujo mucho después y para mí es uno de los ingredientes más importantes de la ensalada junto con la salsa.

PREPARACIÓN:

01. Para preparar la famosa salsa tenemos que introducir en un vaso de batidora las anchoas, la yema del huevo, la cuchara del zumo del limón, el diente de ajo, un poco de pimienta blanca, media cuchara de mostaza y el aceite de oliva. Mezclamos todo bien con una cuchara y batimos todo como si fuese una mayonesa (el brazo de la batidora tiene que empezar desde abajo y batimos desde el fondo, cuando empieze a formarse como la mayonesa empezamos a mover de abajo arriba la batidora hasta que esté). Cuando este emulsionada añadimos el queso parmesano rallado y removemos con la cuchara hasta que quede bien ligada y ya está la famosa salsa César. Dejamos la salsa en la nevera para que enfríe y seguimos con la preparación de la ensalada.

02. Lavamos la lechuga y escurrimos bien. Troceamos la lechuga en trozos medianos y los echamos en una fuente para ensalada.

03. En una sartén añadimos un poco de aceite de oliva y pasamos la pechuga de pollo (entera, los 100 g son 2 filetes grandes de pechuga) en el aceite bien caliente. Cuando estén dorados apartamos y quitamos el exceso de aceite con un poco de papel absorbente. Troceamos en tiras largas y delgadas. La receta original es con pollo asado (puedes congelar parte del que te sobre cuando lo hagas en casa y utilizarlo en esta ensalada) pero como veis esta vez va con pollo casi a la plancha). Retiramos en un plato hasta montar la ensalada.

04. Respecto al pan, puedes freirlo en la misma sartén de antes en abundante aceite de oliva, o bien comprar en el super la típica bolsa de picatostes (los del Dia están muy buenos, 60 centimos).

05. Montamos la ensalada con los ingredientes anteriores, incluyendo unas olivas negras (eso es cosa mía) y le añadimos los picatostes de pan. Agregamos la salsa Cesar y aliñamos bien ¡Y a disfrutar! Aquí teneis una ensalada fresquita y bien completa. Lechuga, pan, pollo y el toque especial de la salsa. ¡Qué buena!

Gracias a todos

La elaboración de este recetario ha sido posible gracias a los participantes
en el concurso de recetas de ensaladas con iloveaceite

- *Ensalada de arroz integral a las espinacas con lechuga de roble y nueces tostadas / Ensalada marinera o Salade Marinière*
  Maribel Aliaga
- *Ensalada templada de setas y queso de cabra*
  Raquel Santos · Canela y tú
- *Ensalada de patatas y sabores del mar*
  Carmen Rico · Las recetas de mamá
- *Ensalada de patatas, aguacates, pimiento y anchoas*
  Sara Nahum · Redcomiendo
- *Ensalada de espinacas con requesón y frutas bañada en salsa de miel de caña*
  Laura Piñero · Cocinax2
- *Carpaccio de tomates Raf, parmesano reggiano y pesto royal*
  María del Pozo · Cattya
- *Ensalada de pasta con gambas y vieiras*
  MªJosé Andreu · Hecho en casa
- *Ensalada nizarda o Salade Niçoise*
  Macu · Tengo un horno y sé como usarlo
- *Ensalada de bacalao, naranja y cebolleta*
  Sonia · L'Exquisit
- *Ensalada "Vicen" (pollo, alcachofas y queso de cabra)*
  Mª Carmen Sepúlveda
- *Ensalada de brotes de espinacas, melón, germinados y frutos secos*
  Montserrat Arévalo · Montarevalo
- *Ensalada de queso y piñones "Breva"*
  Mila Prados · Blogolosas
- *Ensalada de bacalao, frutos rojos y secos sobre lecho de lechugas*
  Juan José Rubio · Fogones y cazuelas
- *Ensalada de jamón ibérico y melón con vinagreta de frutos secos*
  Lourdes · Lordacuina
- *Ensalada de alubias con bacalao*
  Nieves González · Comido por servido
- *Ensalada de queso fresco con fresas*
  Carmen Mayoral · Dulces Bocados
- *Ensalada templada de langostinos en tempura con salsa romesco / Ensalada de mozzarella con pez espada ahumado y tomates caramelizados*
  David García · Te ayudo a cocinar
- *Remojón anzaluz o ensalada de bacalao y naranja*
  Miriam García · El invitado de invierno
- *Ensalada de guisantes, manzana y huevos escalfados*
  Silvia Cerezo · Mi dulce tentación
- *Ensalada de patatas, ventresca y queso de oveja / Ensaladillo de pimientos y atún*
  Rosana Domínguez · Holly Aprendiendo a Cocinar
- *Ensalada templada de pollo y bacon*
  Isabel Perales · Cocinando en mi isla amarilla
- *Ensalada belga Liégeoise*
  Gloria
- *Ensalada de melón con jamón y tomates cherry a los dos oros*
  Mamen Martínez · Orogourmet

Todas las recetas presentadas al concurso pueden verse en el album de Facebook:
Concurso de ensaladas iloveaceite

de Rechupete

“Le escuché decir una vez a un gran gourmet que si todos los hombres se nutren, solamente unos pocos saben comer, y añadía que es con la reflexión, con el pensamiento, como debemos elegir nuestros platos, y con la imaginación degustarlos.”

Álvaro Cunqueiro

Más recetas y recetarios en www.recetasderechupete.com



¡Enamórate de los mejores aceites de oliva virgen extra!

iloveaceite.com te presenta una tienda online fácil que te ofrece exclusivamente aceites de oliva virgen extra, con Denominación de Origen certificada.

Disfruta del mejor aceite de oliva virgen extra del mundo directamente del productor. Lo llevamos estés donde estés. Sin intermediarios y al mejor precio. Desde 1954 produciendo para ti.