

ensaladas



Ensaladas

El **Club Gente Saludable** ha recopilado para ti **10 recetas de Ensaladas** elaboradas por nuestro equipo de Saber Vivir.

Ensalada de pasta con salsa de queso y nueces	1
Ensalada de espinacas y huevo escalfado	2
Ensalada templada de judías y chipirones	3
Ensalada de berenjenas, sepia y salsa de yogur	4
Ensalada de judiones con pulpo	5
Ensalada de lacitos, verduras y frutos secos	6
Ensalada de lentejas con tempura	7
Atún en ensalada al ajillo con salteado colorao	8
Ensalada de patatas marineras	9
Ensalada de garbanzos y marisco	10



Ensalada de pasta con salsa de queso y nueces

INGREDIENTES:

- 200 gr. pasta
- 1 manzana
- 100 gr. gulas
- 2 dientes de ajo
- 150 gr. uvas
- 40 gr. quesos variados
- 20 gr. nueces peladas
- 1 vaso de nata
- Perejil
- Sal, pimienta y aceite



ELABORACIÓN:

1. En primer lugar ponemos a cocer la pasta.
2. En una sartén sofreímos los ajos laminados, y cuando empieza a dorar añadimos el perejil troceado y las gulas. Salteamos bien.
3. Para la salsa ponemos la nata a cocer, y antes de que empiece a hervir añadimos los quesos cortados en daditos. Removemos y cuando empieza a espesar retiramos (seguimos removiendo un poco más para que no se quede el queso pegado).
4. Añadimos unas nueces troceadas, un poco de perejil picado y un toque de pimienta.
5. Pelamos y troceamos la manzana en daditos y también unas uvas. Mezclamos las frutas y añadimos el salteado de gulas y la pasta. Ponemos un chorrillo de aceite de oliva, sal y removemos bien.

Ensalada de espinacas y huevo escalfado

INGREDIENTES:

- 400 gr. espinacas
- 4 huevos
- 4 lonchas bacon
- 2 dientes de ajo
- 20 gr. piñones
- 100 gr. queso cabra
- 30 gr. cerezas
- 30 gr. fresas
- Aceite, sal y vinagre



ELABORACIÓN:

1. Sofreímos el ajo picado y los piñones. A continuación cortamos el bacon y lo incorporamos al sofrito.
2. A modo de acompañamiento cortamos el queso de cabra en medallones, ponemos un poco de azúcar por encima y caramelizamos con un soplete.
3. Para la vinagreta, partimos las cerezas a la mitad, retiramos el hueso y ponemos en un recipiente junto a 4 ó 5 fresas. Añadimos un poco de azúcar, sal, vinagre y aceite, y trituramos bien.
4. En un recipiente con agua, añadimos un poco de sal y vinagre, introducimos los huevos cuando el agua esté caliente, pero sin que haya empezado a cocer. Cuando estén cuajados los sacamos y ponemos en un bol con agua fría.
5. Emplatamos la ensalada con la ayuda de un molde de acero, y acompañamos con el huevo escalfado.

Ensalada templada de judías y chipirones

INGREDIENTES:

- 300 gr. judías blancas
- 1 punta jamón
- 1 manojo cebollino
- 8 chipirones
- 1 cebolla
- 20 gr. pepinillos
- 4 pimientos piquillo
- 2 limones
- 1 lechuga
- 1 remolacha
- Aceite, vinagre
- Sal y azúcar



ELABORACIÓN:

1. Podemos utilizar judías ya cocidas de bote, o bien cocerlas nosotros (en remojo desde la noche anterior).
2. Ponemos a cocer las judías en agua fría, con la punta de jamón y a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir ponemos a fuego medio. Para que las judías queden más tiernas, hay que “asustarlas”, añadiendo 2 ó 3 veces un poco de agua fría, para paralizar la cocción.
3. Quitamos la humedad a los chipirones, secándolos con papel de cocina y salteamos en una sartén con poco aceite. Cuando esté dorado añadimos un poco de sal y el zumo de limón exprimido, Reservamos en un plato.
4. En la misma sartén sofreímos la cebolla picada y cuando esté pochada añadimos el pimiento de piquillo picado. Incorporamos las judías al sofrito.
5. Preparamos un picadillo con media cebolla, la remolacha y el pepinillo.
6. Para hacer la vinagreta vamos a utilizar el jugo de la remolacha, con un poco de azúcar, una pizca de sal y vinagre. Con unas varillas batimos y vamos incorporando el aceite sin dejar de batir para que la vinagreta emulsione.
7. Para emplatar colocamos en el centro de un plato un molde para ensaladas. En el interior vamos echando una capa del picadillo de pepinillo y remolacha, encima unas judías salteadas, Alrededor ponemos la lechuga, los chipirones y regamos con la salsa vinagreta.

Ensalada de berenjenas, sepia y salsa de yogur

INGREDIENTES:

- 1 lechuga
- 3 dientes de ajo
- 1 sepia
- 2 berenjenas
- 1 pimiento rojo
- 1 yogur
- 1 cucharada de mostaza
- Aceite, sal
- Pimienta molida
- Cebollino
- Perejil



ELABORACIÓN:

1. Limpiamos la sepia, la troceamos en daditos y salteamos en una sartén con aceite y a fuego muy fuerte. Cuando esté dorada, añadimos el pimiento rojo asado troceado.
2. Pelamos y troceamos la berenjena en cuadraditos y salteamos en otra sartén. Con la piel vamos a hacer un crujiente, sazonomos y llevamos al microondas durante 2 minutos.
3. Para la salsa de yogur, ponemos en un recipiente el yogur natural, un chorrito de aceite y un poco de sal. Mezclamos con una varilla, y sin de dejar de remover, añadimos el cebollino picado, dos cucharadas de mostaza, un poquito del jugo de los pimientos asados y una pizca de pimienta molida.
4. Para emplatar vamos a utilizar un molde redondo, ponemos un poco de lechuga (lavada y troceada), luego una capa de berenjena salteada presionando bien y por encima la sepia con pimiento.
5. Servimos la ensalada, con la salsa de yogur y para decorar el crujiente de berenjena.

Ensalada de judiones con pulpo

INGREDIENTES:

- 300 gr. judiones
- 300 gr. pulpo
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 berenjenas
- Perejil, cebollino
- Aceite, vinagre
- Sal, pimienta
- Laurel



ELABORACIÓN:

1. En una sartén sofreímos la mitad de la cebolla picada en daditos. Cortamos el pulpo cocido en daditos, y lo añadimos a la cebolla ya doradita, junto con el perejil picado, y una pizca de sal.

2. Cortamos las berenjenas en lonchas muy finas, y dejamos en agua con sal, para que pierda el amargor, y estén más suaves. Después de unos minutos, sacamos las berenjenas del agua, cortamos en dos triángulos cada loncha, pasamos por harina, luego ligeramente por agua (para evitar que absorban demasiada grasa y queden crujientes) y freímos en abundante aceite.

3. Para la vinagreta, disolvemos la sal en vinagre junto con el cebollino picado, removemos bien con unas varillas hasta que haya emulsionado, y añadimos un toque de pimienta. Incorporamos los judiones cocidos, los pimientos rojo y verde troceados en dados, y mezclamos bien.

4. Servimos los judiones con vinagreta acompañados de las berenjenas fritas y el salteado del pulpo.

Ensalada de lacitos, verduras y frutos secos

INGREDIENTES:

- 500 gr. lacitos pasta
- 150 gr. tomates cherry
- 150 gr. mozzarella
- 150 gr. espárragos
- 150 gr. higos/brevas
- 50 gr. pasas
- 50 gr. orejones
- 150 gr. chalotas
- 100 champiñones
- Requesón, queso untar
- Leche, aceite y sal
- Nuez moscada y pimienta



ELABORACIÓN:

1. Ponemos la pasta a cocer unos 10-12 minutos en agua con un chorrito de aceite y sal. Después refrescamos con agua fría y reservamos.
2. Pochamos las chalotas, añadimos el champiñón fileteado, ponemos un poco de leche, luego el queso, el requesón y vamos incorporando poco a poco la leche, quedando una salsa bastante espesa [se puede pasar por la batidora].
3. Limpiamos los espárragos trigueros y los hacemos a la plancha.
4. Preparamos 6 brochetas con el queso mozzarella y los tomates cherry (tomate, mozzarella, tomate...).
5. Picamos los orejones y las pasas, y los higos los cortamos en cuartos.
6. Servimos la pasta con la salsa, y los frutos secos, acompañada de las brochetas y unos espárragos a la plancha.

Ensalada de lentejas con tempura

INGREDIENTES:

- 200 gr. lentejas
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 2 calabacines
- 150 gr. espárragos
- harina tempura
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de miel
- Aceite, sal, vinagre y pimienta



ELABORACIÓN:

1. Ponemos a cocer las lentejas en agua con un poco de pimentón, una hoja de laurel, un chorrito de aceite y sal. Dejamos al fuego unos 15 minutos.
2. Partimos los pimientos por la mitad. Una mitad de cada color la cortamos en bastones, al igual que el calabacín y la zanahoria. La otras dos mitades las cortamos en daditos.
3. Disolvemos harina de tempura en agua fría (3 partes de agua por 2 de harina) y mezclamos bien con una varilla hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Rebozamos en la mezcla los pimientos, la zanahoria, el calabacín y los espárragos y los freímos en aceite muy caliente. Cuando estén dorados retiramos y reservamos sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.
5. Para la vinagreta mezclamos bien la mostaza con la miel y vamos añadiendo poco a poco el aceite removiendo bien. Cuando la mezcla es homogénea añadimos un poco de vinagre y seguimos removiendo. Incorporamos también un poco de sal y pimienta.
6. Servimos las lentejas frías con el pimiento picadito por encima e incorporamos la vinagreta de mostaza, junto con las verduras en tempura.

Atún en ensalada al ajillo con salteado colorao

INGREDIENTES:

- 400 gr. atún fresco
- 3 tomates
- 4 cogollitos
- 2 pimientos rojos asados
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1 vaso de vino blanco
- Laurel
- Aceite, sal y pimienta molida



ELABORACIÓN:

1. Sofreímos el ajo laminado junto al tomate troceado en gajos, y los pimientos rojos asados, pelado y cortados en tiras finas. Ponemos un poco de agua y perejil y dejamos que se cocine.
2. En un recipiente con agua ponemos un bol con aceite, 2 dientes de ajo y unas hojas de laurel. Cortamos el atún en lonchas gruesas, sazonamos y ponemos en el bol junto a los ajos. Dejamos cocer al baño maría unos 15 minutos a temperatura muy suave.
3. Cuando el atún esté hecho separamos las capas con cuidado y cortamos los cogollos en cuartos. Ponemos un poco de pimienta negra molida por encima.
4. Para servir ponemos el atún sobre una capa de sofrito y acompañamos con los cogollos. Podemos aprovechar el aceite en el que hemos hecho el atún para presentar el plato.

Ensalada de patatas marineras

INGREDIENTES:

- 6 patatas
- 2 pepinos
- 2 cebolletas
- 4 tomates
- ½ pimiento rojo
- 500 gr. navajas
- 500 gr. berberechos
- 400 gr. langostinos
- 40 gr. frambuesas
- Vinagre balsámico
- Aceite, perejil
- Brotes de cebolla



ELABORACIÓN:

1. En una sartén bien caliente con un chorrito de aceite, echamos los berberechos y tapamos. Cuando estén abiertos, retiramos la carne de los berberechos. Hacemos lo mismo con las navajas.

2. Salteamos las cebolletas picadas, con el pimiento rojo en dados. Cuando esté pochadito, añadimos los langostinos pelados, la carne del berberecho y las navajas cortadas en trocitos.

3. Hervimos las patatas, y las dejamos enfriar en agua fría, las cortamos en rodajas de 1 cm. de grosor. Los tomates también los cortamos en rodajas finas.

4. Para la salsa vinagreta mezclamos el vinagre balsámico, con el perejil picado, un poco de sal y las frambuesas. Vamos incorporando el aceite y seguimos removiendo con la ayuda de las varillas, para que emulsione bien.

6. Emplatamos la ensalada, colocando las rodajas en círculo, alternando rodaja de patata con rodaja de tomate. Alrededor colocamos la espiral de pepino (con la ayuda de un utensilio especial de cocina). En el centro ponemos el salteado y salseamos con la vinagreta de frambuesa, y por encima colocamos los brotes de cebolla.

Ensalada de garbanzos y marisco

INGREDIENTES:

- 300 gr. garbanzos
- 1 cebolleta
- 3 tomates
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 200 gr. langostinos
- 200 gr. gambas
- Aceite, vinagre
- Sal, azúcar
- Perejil, albahaca
- Frambuesas



ELABORACIÓN:

1. Ponemos los garbanzos a cocer con una ramita de perejil y sal. Cuando estén cocidos los escurrimos y secamos con papel de cocina.
2. Colocamos los garbanzos en una bandeja con un chorrito de aceite, una pizca de sal y albahaca, cubrimos con papel de aluminio y llevamos al horno durante 15 minutos a 170-180°C
3. Ponemos a cocer en agua con sal, las gambas y los langostinos. Pelamos y troceamos.
4. En una sartén doramos la cebolleta picada con las cabezas y las cáscaras de las gambas y los langostinos. Pasamos todo por un colador y retiramos el aceite del marisco.
5. Añadimos al aceite las frambuesas y removemos con unas varillas, añadimos un chorrito de vinagre, un poco de azúcar, una pizca de sal y un poco del caldo de cocer el marisco.
6. Mezclamos las gambas y los langostinos con el pimiento rojo y verde y el tomate picado, y los garbanzos asados. Servimos con la vinagreta templada de frambuesa.