

## Ensaladas

**Libreta:** Técnicas de Cocina

**Creado:** 30/04/2018 19:53

**Actualizado:** 30/04/2018 20:05

**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/assets/ensaladas.pdf>

# ENSALADAS

Reciben su nombre de la palabra sal, que junto con el aceite y el vinagre se utilizaba en la antigüedad para aderezar algunos platos. Hoy se entiende por ensalada una o varias hortalizas mezcladas y sazonadas con la tradicional vinagreta u otras salsas de corte moderno que incorporan distintos ingredientes, como yogur, hierbas aromáticas, mayonesa, nata o queso. A estas ensaladas se les puede añadir otros elementos: aves, pescado, marisco, carne... Según la variedad, calidad y cantidad de los ingredientes que las integran, pueden servirse como entrante de una comida, como guarnición del plato principal o como plato único.

### Tipos y Variedades



Achicoria o "Radicchio"

Se reconoce por el tono morado de sus hojas con nervaduras blancas, de textura firme y crujiente. Tiene un sabor ligeramente amargo que combina bien con todo.

Berros



Son hojas pequeñas insertadas en un tallo carnoso de color verde intenso y un gusto ligeramente picante. Exige una limpieza escrupulosa y, aunque se encuentran todo el año, los mejores son los de primavera. Ponen una nota picante a las ensaladas y armonizan de maravilla con los quesos, las nueces y el maíz dulce.



Canónigos o "Mâches"

Pequeñas hojas de color verde intenso agrupadas en pequeños ramitos de 4 ó 6 hojas. Además de servir como adorno aportan frescura a cualquier plato. Hacen buenas migas con todas las ensaladas de hoja, tomates, champiñones, nueces y avellanas.