

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.

Cogollos de Tudela



También se conocen como "Little Gem". Son una variedad de lechuga enana de hojas verdes y corazón amarillo, crujiente y dulce. Suelen servirse enteros, aderezados con aceite y ajo frito o acompañados de anchoas, queso...



Endibia Blanca

Es originaria de Bélgica, aunque también se produce en España. El cultivo se lleva a cabo en total oscuridad, por lo que sus hojas son blancas con el borde ligeramente amarillo, que se vuelve más verde a medida que le da la luz. Tiene un sabor ligeramente amargo que combina bien con los quesos azules, especialmente el roquefort, las nueces y las pasas.

La **endibia roja** posee características similares a la blanca, pero sus bordes son rojos, como resultado de un injerto con achicoria.

Espinacas



Aunque tradicionalmente se consumen cocidas, las hojas tiernas resultan excelentes crudas como base de ensalada. Agradecen la compañía de quesos de cabra, pasas, piñones tostados, nueces, beicon frito...



Escarola

Es una ensalada típica de invierno. Presenta hojas muy dentadas, con el cogollo amarillo y el exterior verde. Tiene un sabor ligeramente amargo. Unos granos de granada o un sofrito de

aceite, ajo y pimentón le aportan un gusto especial.

Hoja de Roble



Recibe este nombre por la forma de sus hojas, labiadas como las del roble. Su textura es suave y su sabor resulta peculiar, aunque muy agradable. Es una excelente base de ensalada.



Lechuga Francesa o Trocadero

Es redonda, de color verde claro y con hojas poco apretadas. Tiene una textura muy suave, por lo que se la conoce como cabeza de mantequilla. Combina con todo.

Lechuga Iceberg



Tiene forma de repollo, con las hojas verde claro, muy apretadas y crujientes. Debido a su textura, se pueden utilizar sus hojas, escaldadas, para rellenar.



Lechuga Romana

Es la más común en España, aunque últimamente está siendo desplazada por la Iceberg. También se la conoce como oreja de burro. Tiene las hojas alargadas y crujientes, de color verde intenso las exteriores, y cogollo amarillento.

"Lollo Rosso"



Aunque de origen italiano, se cultiva en toda Europa de mayo a septiembre. Sus hojas, muy decorativas, son rizadas y bordeadas de rojo burdeos. Tiene una textura suave que armoniza con todo.



Lombarda y Repollo



Aunque generalmente se utilizan cocidas, resultan muy bien en ensalada, cortadas en tiras finas. Como sus hojas son algo duras, requieren macerar con el aliño durante unos 30 minutos antes de servir, después de haberlas tenido en remojo durante 12 horas, ya picadas en juliana. Van bien con la zanahoria, el apio y, según el aliño, con pasas o queso.

Técnicas

Limpieza:

Las hortalizas de hoja precisan un lavado minucioso, ya que están en contacto con la tierra, herbicidas y pesticidas que pueden afectar a la salud. Para ello, se desprenden las hojas y se pasan una a una bajo el grifo; luego se dejan a remojo en un barreño con agua limpia durante unos 30 minutos, de forma que recuperen la posible pérdida de humedad y la tierra caiga al fondo del recipiente, repitiendo la operación si fuese preciso. Como precaución y para eliminar posibles gérmenes nocivos para la salud, especialmente en verano, se puede añadir al agua unas gotas de lejía, en la proporción de 1 cucharada de lejía por cada 5 litros de agua. En la farmacia se venden productos especiales para este fin.

Combinación de Ingredientes:

Sobre la base de una ensalada de hoja, se añaden los distintos ingredientes, que dependen en gran parte del gusto personal y de la receta elegida. EL contraste de texturas y un acertado equilibrio cromático son tan importantes para el éxito de la ensalada como la elección del aliño.

Champiñones fileteados y crudos, rociados con limón para evitar que se oxiden; rabanitos cortados en forma de flor y previamente remojados en agua helada para que se abran; todo tipo de verduras enanas, crudas o cocidas *al dente*, sin olvidar la

cremosidad del aguacate o la nota ácida y jugosa de los cítricos, abren un abanico de posibilidades casi ilimitado que se completa y amplía con la incorporación de pescados frescos, ligeramente cocidos y troceados o bien cortados en lonchas finas y marinados en un medio ácido.

Los mariscos, cocidos y pelados; el jamón de pato o el jamón ibérico, e incluso láminas de *foie*, convierten la ensalada más sencilla en un manjar.

Secado:

Una vez limpias las hojas, deben secarse cuidadosamente, ya que un exceso de agua, al mezclarse con el aliño, dejaría la ensalada insípida y sin interés. Existen varios sistemas para secar las hojas: dejarlas escurrir en un cestillo o en un escurridor de verduras, pasarlas por la centrifugadora de verduras o envolverlas en un paño de cocina, en el que quepan holgadas, y agitar éste hasta que el agua pase al paño.

Aliños:

Aliño Francés:

Consiste en añadir a los ingredientes de la vinagreta básica, 1 cucharadita de azúcar o de miel y 1 cucharadita de mostaza. Perfecto para ensaladas de hoja.

Yogur:

Consiste en mezclar yogur natural con aceite, vinagre y unas hojitas de menta.

También puede prepararse con mitad de queso fresco y mitad de yogur. Va muy bien con ensaladas de pepino, de patatas y ensaladas verdes en general.

Mayonesa:

Se ponen en el vaso de la batidora 1 huevo, 1 vaso grande de aceite (200 ml.), 2 cucharadas de vinagre o zumo de limón, sal y una punta de mostaza. Puede servirse tal cual o aromatizarse con perejil, *curry*, tabasco y *ketchup*, etc. Es adecuada para todo tipo de ensaladas, especialmente de zanahorias, col y repollo.

Nata y Eneldo:

Se prepara una mayonesa con un manojito de eneldo picado, mostaza y nata líquida, en la proporción de 1 huevo, 1 cucharada de mostaza fuerte, 2 de vinagre, 1 de azúcar, 8 de aceite y 8 de nata.

Cebollino:

Se trituran en la batidora cebollino y perejil a partes iguales, junto con aceite, vinagre y un pellizco de azúcar en la proporción de una vinagreta normal. Resulta apropiada para ensaladas de hoja, de patatas y en las que intervengan mariscos o pescados frescos o ahumados.

Vinagreta:

Generalmente se emplean 3 partes de aceite por 1 de vinagre, salvo que éste sea balsámico o de jerez, cuyo sabor fuerte recomienda reducir la cantidad. La técnica de una vinagreta perfecta consiste en echar la sal y la pimienta en una jarrita o en un frasco, añadir el vinagre y, cuando se hayan disueltos, agregar el aceite y batir hasta que la mezcla emulsione; es decir, que pierda transparencia y espese ligeramente. Se

utiliza con todas las ensaladas.

Roquefort:

Se ponen en la batidora queso Roquefort, mostaza y nata líquida en la proporción de 50 gr. de Roquefort, 1/2 cucharada de mostaza y 1 tarrina de nata. Combina muy bien con las endibias, el apio blanco y con verduras crudas cortadas en palitos (*crudités*), que se toman mojadas en la salsa como aperitivo.