Ribalera

HOSTELERÍA Y TURISMO

TOMO 1

Más de 80 recetas de ensaladas, pastas y aliños

Secretos culinarios Larboleda

Auspiciadores:

PRESENTACIÓN

Con estas páginas sale a la luz el deseo de tantas personas que nos han solicitado las recetas de Larboleda, centro cultural ubicado en Chosica.

Es fruto de la colaboración de las profesoras y alumnas de la escuela Ribalera que con esfuerzo y cariño atienden cada día la Administración de ese centro.

Lo dedicamos a todos aquellos que han pasado por esta casa y han sido una motivación para mejorar cada día y seguir trabajando con ilusión.

Agradecemos a todas las personas que han hecho posible la edición de este primer recetario.

Zimri Usnayo – ex alumna

"Estudiar en RIBALERA me ha dado la oportunidad de conocer lo que es ser realmente un buen profesional y que no solo importa tener éxito sino que debemos servir y ayudar a los demás, mejorando la sociedad con nuestro trabajo bien hecho".

Entre los beneficios brindados se encuentran:

- Acceso a enseñanza técnica de calidad.
- Entrenamiento práctico acorde a las necesidades del mercado laboral.
- Aprendizaje junto a docentes capacitadas y comprometidas con la formación integral.
- Asesoramiento académico personalizado.
- Estilo educativo basado en la cultura del servicio y la solidaridad.
- Infraestructura y equipamiento adecuado para el desarrollo de las sesiones educativas.
- Prácticas en instituciones relacionadas al rubro.
- Comunicación constante con los padres de familia para la promoción del desarrollo integral de las alumnas.

Nuestros resultados y logros

Desde el año 2005, el CETPRO Ribalera desarrolla sus actividades orientadas a formar a mujeres de escasos recursos económicos.

Entre nuestros principales logros podemos mencionar:

- Nuestras alumnas reciben una educación de calidad en un ambiente de confianza y excelencia.
- Inserción de las alumnas al mercado laboral.
- Oportunidad de prácticas en el extranjero.

Ribalera

- Reconocimiento de nuestra propuesta educativa por parte del Ministerio de Educación, empresas e instituciones del rubro.
- Sólido compromiso con el desarrollo local a través de nuestras actividades de proyección social.

Carreras técnicas

Las carreras técnicas ofrecidas tienen carácter teórico – práctico, lo cual permite una sólida formación para el desenvolvimiento en el competitivo ámbito laboral así como para emprender negocios propios. Las alumnas son estudiantes de colegio, jóvenes y mujeres adultas con deseos de aprender y seguir una carrera corta que les permita desarrollarse y elevar su nivel socioeconómico.

El CETPRO Ribalera ofrece dos carreras técnicas:

- **Técnico en cocina**

  Cuenta con seis módulos convergentes: Servicio y preparación de alimentos y bebidas; Ofertas gastronómicas y sistemas de aprovisionamiento; Repostería; Técnicas culinarias; Conservación y manipulación de alimentos; y Cocina nacional, regional y creativa.

- **Técnico en panadería y pastelería**

  Cuenta con cinco módulos convergentes: Productos de pastelería y repostería; Panificación y pastelería salada; Técnicas de pastelería; Diseño de decoraciones en pastelería y realización de eventos; y Taller de producción.

Cada carrera desarrolla cursos específicos así como complementarios, lo que permite fortalecer competencias y un desarrollo integral.

Mujer emprendedora

Es un espacio formativo orientado a desarrollar y perfeccionar los negocios en el rubro de la gastronomía que lideran mujeres jóvenes y adultas.

Ribalera

Los cursos ofrecidos abarcan desde cocina, repostería, realización de eventos hasta gestión empresarial.

¿Cómo puedes colaborar?

Nuestra labor requiere del esfuerzo conjunto tanto de instituciones, empresas así como personas para subvencionar los costos de formación de nuestro alumnado.

Actualmente, estamos en búsqueda de diversas formas de apoyo (materiales, recursos, asesoría, entre otros) de manera que continuemos brindando educación accesible y de calidad para decenas de mujeres con deseos de progresar.

Puedes sumarte de diversas formas. Todo aporte es bienvenido.

Para mayor información:

CEPTPRO Ribalera
Dirección: Av. Lima Sur 1205, Chosica.
Teléfono: (+ 511) 300 6316 - 360 3578.
Página web: http://ribaleraescueladehosteleriayturismo.com
Correo: ribaleraescuelahotel@hotmail.com

ENSALADAS

Para garantizar el resultado de una ensalada conviene tener en cuenta, además de la calidad y limpieza de los ingredientes, el saber combinarlos de modo equilibrado de tal manera que los sabores se potencien o proporcionen un contraste, pero no una contradicción; el aliño debe dar unidad y armonía al conjunto. Es mejor prepararlo aparte y luego mezclarlo con la ensalada unos minutos antes de servirla. Los comensales tienen sus gustos, pero no siempre aliñan su ensalada tan bien como la persona experimentada en cocina.

Antes de empezar a preparar las ensaladas recomendamos leer estos consejos básicos: lavar las lechugas, espinacas, etc, en abundante agua y al chorro, hoja por hoja. Primero se elimina con un cuchillo el tallo, las venas y cualquier mancha o golpe que tuvieran las hojas; en el caso de las espinacas que no son tiernas, eliminar las venas. Este proceso de limpieza debe ser corto, ya que si se dejan las hojas de lechuga durante mucho tiempo en agua, pierden sustancias y propiedades nutritivas. Pasar por la centrifuga de vegetales, trocear con las manos o en corte juliana con cuchillo de vegetales. Se recomienda mantenerla en la refrigeradora, hasta su uso.

Otras sugerencias:

- **El blanqueado** de las hojas del culantro y la albahaca se realiza para evitar molestias gástricas a la vez que se resalta su presentación y sabor de los aliños.
- **Los ajos confitados** se preparan dándole dos hervores a los ajos limpios, después escurrir y secar; freír en una buena cantidad de aceite, dejar enfriar y reservar en un pomo, se puede usar el aceite para los aliños; los ajos triturados cuando los pida la receta.
- **Ajos asados** son ajos con cáscara, se lavan y se llevan al horno hasta que estén suaves, se pelan fácilmente para usar en los aliños y guisos.

ENSALADAS

- **Tomates confitados** es otra manera de presentar los tomates: cortar ½ Kg de tomates italianos por la mitad a lo largo, eliminar las pepas, aderezarlo con ½ taza de azúcar, pimienta en chapa, darle el aroma deseado, puede ser orégano, tomillo, romero ajos, añadirle 1 taza de aceite, colocar en una asadera los tomates con la piel hacia arriba y llevar al horno por espacio de 1 ½ hora a dos horas, retirar y dejar enfriar, colocar los tomates en un pomo de vidrio taparlo y refrigerar. Hacerlo el día anterior a usar o se puede reservar varios días.
- **Tomates deshidratados.** Lavar y cortar los tomates en ruedas, pasarlos por aceite y llevar a horno suave dándole la vuelta de rato en rato; retirar del horno cuando estén secos, guardar en un pomo antes de usar, aliñar al gusto.

ALIÑOS

Los ingredientes limpios y cortados se aliñan en una ensaladera. Se deben remover bien, aunque con cuidado, para que todos los elementos se impregnen con el aderezo y se conserven enteros.

Para las verduras tiernas como el pepinillo, el tomate y a la lechuga el aliño debe añadirse casi en el momento de servir, ya que así permanecerán frescas y tiernas, porque si se aderezan demasiado pronto, pierden líquido y las hojas se marchitan. Sin embargo, para las verduras más duras y menos jugosas, como por ejemplo las zanahorias, beterraga, los pimientos v el apio, necesitan una ligera maceración con el aliño, para que éste se absorba y se realce más el sabor.

Se pueden preparar con anticipación y guardar en la refrigeradora, en pomos limpios y etiquetados con la fecha y el aroma elegido; pueden durar de 10 a 15 días.

ENSALADAS

El aliño básico es la vinagreta - tres partes de aceite de oliva por una de vinagre de vino, con más o menos condimentos.

- **Los aliños de yogurt** o los que llevan leche no se preparan con antelación, usar el mismo día.
- **Las aceitunas** negras para evitar que manchen las lechugas o los otros ingredientes se cortan y se llevan al horno por 15 a 20 minutos, retirar del horno, dejar enfriar y guardar en un pomo con tapa.
- **Queso fresco** al igual que las aceitunas, cortar al gusto y llevar al horno por 15 o 20 minutos para quitar el suero, dejar enfriar y utilizar en las ensaladas.

ÍNDICE

Ensaladas

Ensalada Fresca Con Salsa De Palta A La Naranja 20
Ensalada De Palta Con Cebolla 21
Ensalada De Langostinos 22
Ensalada Verde Con Aliño De Naranja 23
Ensalada Mil Gustos 24
Ensalada De Verano 25
Ensalada Caprese De La Casa 26
Ensalada De Pollo Crocante 27
Ensalada Mar Azul 28
Ensalada Del Puerto 29
Ensalada De Calamares Crocantes 30
Ensalada Laura 31
Ensalada De Frutas Aromaticas 32
Ensalada Tibia De Papas Con Tocino 33
Ensalada De Pollo Con Maní 34
Ensalada Brava De Tomates Y Sardinas 35
Ensalada Cuatro Estaciones 36
Ensalada De Atún A La Española 37
Ensalada De Espinaca, Choclo Y Piña 38
Ensalada De Uvas 39
Ensalada Margarita 40
Ensalada Petros 41
Ensalada De Peras 42
Ensalada De Lechuga, Naranja Y Pecanas 43
Ensalada De Atun 44
Ensalada Veraniega 45
Ensalada De Lentejas 46
Ensalada De Pallares Verdes 47
Ensalada Italiana 48
Ensalada De Papas Y Alverjitas 49

ÍNDICE

Ensalada De Los Andes 50
Ensalada Susana 51
Ensalada Del Charro 52
Ensalada Del Wantan 53
Ensalada Criolla 54
Ensalada De Zanahorias Con Papas 55
Ensalada Copa Festiva A La Naranja 56
Ensalada De Peras Al Parmesano 57
Ensalada Moldeada 58
Copa Manolo 59
Ensalada Anita 60
Ensalada De Mango Y Palta 61
Ensalada De Espinacas, Mandarina, Palta Y Pecanas 62
Ensalada De Espinaca Y Manzana 63
Ensalada Cesar De Pollo 64
Ensalada Mediterránea 65
Ensalada Del Cheff 66
Espinacas Con Caramelo 67
Ensalada De Melón Y Langostinos 68
Ensalada De Col Con Crema De Queso 69
Ensalada De Mandarinas Y Pecanas 70
Ensalada Parrillera 71
Ensalada Campestre 72
Ensalada Caprichosa 73
Coliflor Con Picadillo 74
Ensalada De Espinacas, Higos Y Queso Azul 75
Ensalada De Manzanas Con Semillas De Girasol 76
Ensalada De Verano Con Aliño De Naranja 77
Ensalada De Trigo Y Pecanas 78
Ensalada Campera 79

ÍNDICE

Ensaladas

Ensalada De Los Frutos Del Bosque 80
Ensalada De Peras Con Tocino 81
Ensalada Refrescante 82
Ensalada Oxford Y Vinagreta De Lácteos 83
Otros Aliños 86-101

Pastas

Espaguetis Con Hortalizas 104
Pasta Con Zapallito Italiano 105
Pasta Con Champiñones Y Tocino 106
Pasta Con Sal De Ají 107
Pasta Con Salchichas 108
Pasta A La Carbonara 109
Pasta En Salsa De Pollo 110
Fideos Tricolor 111
Fideos Corbatitas A La Huancaína 112
Lasaña Vegetal 113

Verduras

Pan De Espinacas 116
Coliflor Al Gratén 117
Alcachofas Rellenas 118
Espinacas A La Crema 119
Budín Tricolor 120

ÍNDICE

Flan De Esparragos 121
Pastel De Alcachofa 122
Pastel De Brocoli 123
Pastel De Poro Y Champiñones 124
Rollitos De Berenjenas Rellenos De Queso Y Albahaca 125
Pastel De Cebollas 126

Papas

Papas A La Importancia 130
Papas A La Brava 131
Papas Con Mayonesa Y Pollo 132
Papas A La Suiza 133
Yucas Rellenas Con Queso 134
Sformato De Queso 135

ENSALADAS

ENSALADA FRESCA CON SALSA DE PALTA A LA NARANJA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 6 espárragos en trozos
- 3 palmitos cortados en aros
- 4 Naranjas de mesa
- 1 Palta grande
- 1 Cucharada de jugo de limón
- 6 Cucharadas de aceite de oliva
- Tabasco, sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- Corte la cáscara de la naranja en juliana y blanquee dos veces en agua hirviendo, reservar.
- Licuar la palta con el limón aceite, sal, tabasco, pimienta.
- Cortar la naranja en gajos y reservar.

MONTAJE:

Colocar las lechugas en una fuente y aliñar con la salsa de palta. Colocar los espárragos en trozos y los palmitos encima de forma decorativa, espolvorear la juliana de naranja, terminar de decorar con gajos de naranja. Servir al momento.

ENSALADA DE PALTA CON CEBOLLA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 3 Paltas cortadas en gajos
- 2 Choclos tiernos, cocidos y desgranados
- 150 gramos de tocino sofrito
- ½ Cebolla roja chica cortada en aros

ALIÑO:

- 1 taza de aceite
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de sazón completa

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un bol el agua la sal y mover con un batidor de mano añadir la mostaza, el limón, la sazón completa y al final el aceite en forma de hilo, sin dejar de mover. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas.
En el centro colocar los choclos y el tocino, a los lados colocar las paltas en gajos intercalados con los aros de cebolla, aliñar y servir al momento.

ENSALADA DE LANGOSTINOS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 2 Paltas maduras en gajos
- 200 gramos Champiñones en láminas
- 6 Espárragos en trozos
- 3 Palmitos cortado en ruedas
- 3 Tomates en gajos pelados y sin pepas
- 100 gramos de jamón en tiras finas
- 300 gramos de langostinos pre cocidos, salteados con aceite ajo y sal

ALIÑO:

- 1 cda de mostaza
- 1 cda de kétchup
- 3 cdas de jugo de limón
- ¼ de cdita de azúcar
- 6 cdas de crema de leche
- ½ Taza de vino blanco
- Estragón, sal, pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora y unir en un golpe.
- Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas, colocar la palta, encima los champiñones, espárragos y palmitos alrededor, los gajos de tomates. Aliñar la ensalada. Colocar al centro los langostinos y decorar con el jamón. Servir al momento.

ENSALADA VERDE CON ALIÑO DE NARANJA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas con espinaca
- 1 Cebolla blanca cortada en aros delgados
- 5 Corazones de alcachofas cocidas en trozos
- 250 gramos de champiñones en láminas
- 100 gramos de nueces de Brasil tostadas en láminas

ALIÑO:

- ½ Taza de zumo de naranja
- 3 Cucharadas de zumo de limón
- 1 Cucharada de azúcar
- 1 Cucharada de mantequilla derretida
- 1 Cucharada de mostaza dijon
- ¼ Taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar en un golpe y reservar.

MONTAJE:

Colocar en un bol las lechugas y espinacas.
Mezclar con las alcachofas y champiñones y aliñar. Colocar suavemente en una fuente y adornar con las cebollas en aros y las nueces en láminas.
Servir al momento.

ENSALADA MIL GUSTOS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 150 gramos de lomito ahumado cortado en dados
- 150 gramos de champiñones en láminas
- 150 gramos de queso fresco en dados
- 3 palmitos cortados en aros
- 1 Rama de apio cortado en láminas delgadas
- 5 Corazones de alcachofas cortadas en dados
- Almendras tostadas para decorar

ALIÑO:

- 1taza de aceite
- ¼ de jugo de limón
- 2 cucharadas de agua
- 1cucharada de sal
- 1cucharada de mostaza
- 1cucharada de ajos confitados triturados
- 1cucharada de orégano tostado y molido

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- En un bol colocar el agua, la sal y mover con un batidor de mano, añadir la mostaza, el limón, los ajos, el orégano y por último el aceite en forma de hilo. Reservar.

MONTAJE:

Mezclar en un bol las lechugas con todos los ingredientes, menos las almendras.
Aliñar y mezclar suavemente.
Colocar en una fuente, adornar con las almendras. Servir al momento

ENSALADA DE VERANO

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- Hojas de arúgula
- 3 Paltas maduras cortadas en gajos
- 5 Tomates pelados y cortados en ruedas
- 1 Cebolla roja cortada en aros delgados
- 150 gramos de aceitunas negras

ALIÑO AL AJO:

- 1 taza de aceite
- 1 Huevo
- 3 Dientes de ajos confitados
- ¼ Taza de jugo de limón
- 1 Cucharada de queso parmesano
- Sal y pimienta
- Orégano tostado y molido

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Unir todo en la licuadora en un golpe.

MONTAJE:

Mezclar las lechugas con la arúgula y colocar en una fuente.
Colocar encima los tomates, luego la palta, al final la cebolla. Aliñar.
Cortar las aceitunas en ruedas, llevarlas al horno, asar ligeramente. Dejar enfriar y decorar con estas la ensalada. Servir al momento.

ENSALADA CAPRESE DE LA CASA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 1 queso mozzarella en ruedas chicas
- 6 Tomates en aros, sin piel

ALIÑO:

- 10 hojas de albahaca blanqueadas
- 1 Cucharadita de limón
- 1 Taza de aceite de oliva
- 1 Cucharada de sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todo y reservar

PAN AL AJO:

- ½ Pan baguette cortado en láminas no tan delgadas
- 100 gramos de mantequilla derretida
- ½ Cucharada de orégano molido y tostado
- 5 ajos confitados molidos

ELABORACIÓN DEL PAN AL AJO:

- Mezclar la mantequilla con el orégano y los ajos, untar los panes y llevar al horno.

MONTAJE:

Colocar alrededor de la fuente las hojas de lechuga y acomodar los tomates alternando con el queso. Rociar sobre éstos el aliño de albahaca; en el centro, colocar los panes calientes en forma decorativa. Servir al momento.

ENSALADA DE POLLO CROCANTE

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 3 Paltas en dados
- Pollo crocante
- 3 Huevos duros en gajos
- 5 Tomates sin piel cortados en gajos
- Pecanas acarameladas para decorar
- 6 tomates cherry

ALIÑO DULCE:

- 1 Taza de mayonesa
- 2 Cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 Cucharada de zumo de limón
- 2 Cucharadas de leche
- 2 Cucharadas de mostaza dijon
- ¼ Taza de aceite de ajonjolí
- 3 Cucharadas de miel de abeja

POLLO CROCANTE:

- Una pechuga entera de pollo, cortar en tira iguales al sesgo.
- Harina, sal, pimienta y ajonjolí.
- 2 Huevos

ELABORACIÓN:

- Sazonar con sal y pimienta el pollo, pasar por la harina, luego por el huevo, se termina con el ajonjolí, freír y reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas, luego paltas, tomates en gajos y aliñar las verduras, acomodar el pollo de una forma decorativa y terminar de decorar con los huevos, los tomates cherry y las pecanas. Servir al momento.

ENSALADA MAR AZUL

6 personas

INGREDIENTES:

- Pescado crocante
- 250 gramos de mix de lechugas con hojas de espinacas tiernas
- 1 Cebolla blanca cortadas en dados chicos
- 3 Paltas en dados
- 5 aceitunas verdes y 5 aceitunas negras en aros
- 4 Tomates sin piel cortados en dados
- Espárragos y huevos duros para decorar

ALIÑO:

- 1 Huevo cocido a los 2 minutos
- 1 Lata de anchoas con aceite
- 3 Dientes de ajos confitados
- 1 Cda. de orégano tostado y molido
- 1 Cda. de mostaza
- 2 Cdas. de queso parmesano rayado
- 1 Cda. de salsa inglesa
- 2 Cdas. de zumo de limón
- ¼ Taza de aceite de oliva
- ½ Taza de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en una licuadora todos los ingredientes menos el aceite. Añadir los aceites al hilo como para una mayonesa, reservar.

PESCADO CROCANTE:

- ½ Kg de pescado cortado en tiras chicas. Sazonar con sal, pimienta, ajos molidos, limón, pasar por harina, dejar reposar y freír hasta que queden crocantes y dorados, reservar.

MONTAJE:

Colocar en un bol las lechugas, espinacas, paltas, cebollas, aceitunas. Mezclar suavemente y añadir el aliño, vaciar a una fuente, decorar con los tomates, huevos duros, espárragos y el pescado crocante. Servir al momento.

ENSALADA DEL PUERTO

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas cortadas en juliana
- 1 Zanahoria en juliana cocida
- 150 gramos de colantao en juliana blanqueada
- 1 pimiento asado en juliana
- 1 trozo de col morada en juliana sin la parte blanca
- 1 paquete chico de fideos chinos fritos
- Pecanas acarameladas en trozos
- Langostinos crocantes

ALIÑO DULCE:

- 1 Taza de mayonesa
- 2 Cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 Cucharada de zumo de limón
- 2 Cucharadas de leche
- 2 Cucharadas de mostaza dijon
- ¼ Tz de aceite de ajonjolí
- 1 Cucharadas de miel de abeja

ELABORACIÓN DE ALIÑO:

- Licuar todo y reservar.

LANGOSTINOS CROCANTES:

- ½ Kg de langostinos
  Salpimentar, pasar por harina, huevo y panko. Freír hasta que este crocante

MONTAJE:

En un bol mezclar las lechugas y todas las verduras, añadir el aliño y mezclar suavemente, añadir los fideos.
Vaciar a una fuente y decorar con los langostinos y pecanas. Servir al momento.

ENSALADA DE CALAMARES CROCANTES

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- Papas amarillas chips
- ½ Kg de calamares limpios y cortados de 2 cm de ancho
- ½ Cucharada de orégano tostado y molido
- ½ Cucharada de ajo confitado y molido
- ½ Cucharada de mostaza
- ½ Cucharada de sillao
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gramos de harina mezclada con 100 de gramos de chuño
- Limones en gajos para adornar

ALIÑO TARTARIN:

- 1 Taza de mayonesa
- 1 Cebolla picada en dados muy pequeños
- 1 Tallo verdes de cebolla china cortada finamente
- 2 pepinillos encurtidos cortados igual que la cebolla
- 1 Huevo duros picados igual que la cebolla
- ½ Cucharada de salsa inglesa
- ½ Cucharada de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar en un bol todos los ingredientes y reservar.

ELABORACIÓN:

- Pelar las papas y cortar en láminas finas y quitar el almidón, secar y freír en abundante aceite, reservar.
  CALAMARES sazonar con todos los ingredientes menos con la harina y chuño. Pasar los calamares por la harina y chuño y freír hasta que estén crocantes. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en un bol las lechugas y mezclar suavemente con la mitad del aliño. Colocar las lechugas alrededor de la fuente y en el centro los calamares y decorar con las papas chips y los limones, el resto del aliño rociar decorando la fuente. Servir al momento.

ENSALADA LAURA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas en juliana
- 3 unid de manzana Israel en juliana
- 1 pepinillo sin piel, ni pepas cortadas en juliana
- 4 ramas de apio limpio y picado finamente
- 150 gramos de nueces tostadas y laminadas para adornar
- Uvas rosadas sin pepas para adornar

ALIÑO DULCE PASIÓN:

- ½ Taza de mayonesa
- ½ Taza de jugo concentrado de maracuyá
- 1 Cucharada de mostaza
- ½ Taza de miel de abeja

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar en un bol todos los ingredientes con un batidor de mano y reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas.
En un bol poner los otros ingredientes, añadir el aliño y mezclar suavemente, vaciar en la fuente de lechugas adornar con las uvas y nueces. Servir al momento.

ENSALADA DE FRUTAS AROMÁTICAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 3 palmitos cortados en ruedas sesgadas
  6 Rabanitos chicos cortados en forma de flor
- 3 Manzanas Israel peladas y cortadas en láminas finas.
- 3 Naranjas de mesa peladas y cortadas en gajos
- 2 Mangos Eduarth cortados en dados
- 100 gramos de pecanas tostadas y troceadas
- 100 gramos de queso parmesano rallado

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- ¼ Taza de limón
- 2 Cucharadas de mostaza
- 1 Cucharada de sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- En un bol mezclar con un batidor de mano todos los ingredientes menos el aceite, añadir el aceite sin dejar de mover. Reservar.

MONTAJE:

Colocar una fuente las lechugas, dando volumen, luego la frutas, agregar el aliño y el queso, espolvorear con las pecanas; decorar con los palmitos, rabanitos. Si se desea se puede decorar con hojas de albahaca, cebollino, flores de pensamiento. Servir al momento.

ENSALADA TIBIA DE PAPAS CON TOCINO

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas verdes y espinacas
- ½ Kg de papas cocidas con piel
- 200 gramos de tocino picado y frito
- 1 Cebolla blanca chica cortada en dados pequeños
- Sal y aceite al gusto
- Perejil picado

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- 2 Cucharadas de mostaza
- 2 Cucharadas de zumo de limón
- 1 Taza de fondo de carne
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar con un batidor de mano el limón, la mostaza, sal y pimienta, añadir el fondo de carne y por último el aceite. Reservar.
- Pelar las papas todavía calientes, cortarlas en ruedas y marinar con el aliño.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las hojas verdes troceadas.
Colocar las papas marinadas encima; rociar el tocino con las cebollas, espolvorear de perejil, servir al momento.

ENSALADA DE POLLO CON MANÍ

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas en corte juliana
- ¼ Col lombarda chica corte juliana sin la parte blanca
  3 zanahorias chicas en corte juliana
- ½ Pechuga entera de pollo cocido y deshilachada
- 200 gramos de maní tostado

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- ¼ Taza de limón
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de agua
- Gotas de tabasco
- 1 Cucharada de sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar con un batidor de mano el agua con el azúcar, sal y pimienta, agregar el limón, el tabasco y por último el aceite en forma de hilo.
- Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas
Poner en un bol todos los ingredientes mezclar suavemente, añadir el aliño y colocar en la fuente de lechugas dando volumen, decorar con maní.
Servir al momento.

ENSALADA BRAVA DE TOMATES Y SARDINAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas hojas verdes
- 6 papas cocidas con piel
- 2 Cebollas blancas cortadas en láminas
- 5 Tomates cortadas en láminas
- 1 Pimiento asado y cortado en tiras
- 1 lata de sardinas en aceite
- 2 Huevos duros
- Perejil para decorar
- Aceite y sal

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- 1 Cucharada de limón
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de agua
- Gotas de tabasco al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un bol, el agua, sal, mezclar con un batidor de mano añadir el limón y al final el aceite sin dejar de mover. Reservar.
- Colocar en una placa aceitada las cebollas, el tomate, sazonar y asarlos. Reservar.
- Pelar las papas y cortarlos en ruedas y reservar.

MONTAJE:

Colocar una fuente el mix de lechugas, luego una capa de papas, una de cebolla, una de tomates asados con salsa, otra capa de papas y colocar encima las sardinas, otra capa de papas y por último los pimientos en tiras y el aliño, decorar con el huevo duro rayado y el perejil.
Servir al momento.

ENSALADA CUATRO ESTACIONES

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 150 gramos de queso fresco asado
- 1 Taza de dulce de membrillo en dados sin almíbar
- 1 Manzana verde cortada en láminas finas
- 2 Cebollas chinas cortadas finamente
- 200 gramos de pecanas tostadas en trozos
- Chips de hortalizas, papas, zanahorias, beterragas.

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- ¼ Taza de zumo de limón
- 3 Cucharadas de miel
- 1 Pizca de sal

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar la miel con el limón, sal y añadir el aceite sin dejar de mover, queso fresco, cortado en dados y llevar al horno para eliminar el suero.

MONTAJE:

En un bol mezclar suavemente las lechugas, la manzana y la cebolla china y colocar en una fuente.
Mezclar el queso con el membrillo y colocar al centro de la fuente; aliñar las lechugas y espolvorear de pecanas. Adornar con los chips de vegetales dándole volumen. Servir al momento.

ENSALADA DE ATÚN A LA ESPAÑOLA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 1 Lata de atún desmenuzado
- 2 Huevos duros
- 5 Papas cocidas y cortadas en rodajas finas
- 4 Tomates sin piel cortados en rodajas finas
- 1 Zanahoria cortada en rodajas finas
- 1 Taza de alverjitas cocidas

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- 2 Cucharadas de zumo de limón
- 1 Cucharada de mostaza
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de agua

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en un bol el agua, la sal y mover con un batidor de mano, añadir la mostaza el limón sin dejar de mover, añadir el aceite en forma de hilo.
- Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas y sobre ellas una capa de papas, zanahorias y tomates, un poco de atún, un poco de aliño, otra capa igual de a la anterior y decorar con las alverjitas y el huevo picado y más aliño. Servir al momento.

ENSALADA DE ESPINACA, CHOCLO Y PIÑA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de espinacas limpias, sin tallos ni venas
- troceadas
- 100 gramos de tocino picado y frito
- 2 Tazas de choclo, tierno, desgranado y cocido
- 1 Pimiento rojo en cuadritos
- 1 Taza de conserva de piña cortada en cubos

ALIÑO:

- 3 Dientes de ajos confitados
- 4 Cucharadas de zumo de limón
- Sal, pimienta al gusto
- 1 Taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todos los ingredientes, menos el aceite, que se le añadirá en forma de hilo. Reservar.

MONTAJE:

Poner en una fuente las espinacas. En un bol mezclar los choclos, la piña, el pimiento y poner un poco del aliño y mezclar suavemente.
Vaciar sobre la fuente de espinacas y espolvorear el tocino de forma decorativa, rociar con el resto de aliño. Servir al momento.

ENSALADA DE UVAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 150 gramos de roquefort cortados en dados pequeños
- ½ Kg de uvas peladas, cortados y sin pepas
- 200 gramos de pecanas tostadas cortadas en trozos
- Lajas de queso parmesano para decorar

ALIÑO:

- ½ Taza de miel de abeja
- ¼ Taza de jugo de limón
- 1 Taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un bol la miel y el limón, mover con un batidor de mano y añadir el aceite al hilo sin dejar de mover, reservar.

MONTAJE:

Colocar las lechugas en un bol y mezclar con el queso. Colocar en una fuente y espolvorear las uvas por toda la fuente aliñar y decorar con las pecanas troceadas y el queso en lajas. Servir al momento.

ENSALADA MARGARITA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas con arúgula
- 3 Paltas cortadas en dados
- 3 manzanas Israel cortados en juliana
- 150 gramos de tocino cortado en cuadrados y fritos
- Pecanas acarameladas para decorar

ALIÑO:

- 1 ½ Taza de mayonesa
- ½ Taza de zumo de maracuyá concentrado
- ½ Taza de miel de abeja
- 3 Cucharadas de mostaza

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un bol la mayonesa y ayudándonos de un batidor de mano, mezclarla con el zumo de maracuyá. Añadir la miel y la mostaza, sin dejar de mover. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en un bol las lechugas con la arúgula, las manzanas en juliana y mezclar suavemente con las tres cuartas partes del aliño.
Colocar en una fuente y distribuir las paltas; rociar el resto del aliño. Espolvorear con el tocino y decorar con las pecanas. Servir al momento.

ENSALADA PETROS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas con arúgula
- ½ Kg de tomates confitados
- ½ kg de queso fresco deshidratado
- Queso en lajas para decorar

ALIÑO:

- 1 Rama de albahaca blanquear solo las hojas
- 2 Cucharadas de orégano tostado molido
- 1 Cucharada de ajo confitado
- ¼ Taza de agua
- 1 ½ Cucharada de sal
- 2 Cucharadas de mostaza
- ¼ Taza de jugo de limón
- 1 ½ Taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en la licuadora el agua, sal, la mostaza, las hojas de albahaca, el orégano y los ajos, licuar, agregar el limón y por último el aceite. Reservar.

MONTAJE:

Colocar las lechugas en una fuente. Colocar los tomates y el queso, bien distribuidos, rociar con el aliño decorar con el queso en lajas. Servir al momento.

ENSALADA DE PERAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de espinacas, limpias y sin venas
- 1 Cebolla blanca cortada en ruedas
- 5 rodajas de jamón cortado en tiras
- 5 Peras de agua maduras cortados en cubos

ALIÑO:

- 4 Cucharadas de limón
- 1 Cucharada de mostaza
- 2 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharadita de estragón seco
  3 Cucharadas de aceite de oliva
  ½ Taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar en un bol y reservar.

MONTAJE:

Secar y trocear las espinacas y colocar en la fuente.
Distribuir la cebolla de modo decorativo, luego aliñar las peras y colocar sobre las espinacas decorar con el jamón en tiras.

ENSALADA DE LECHUGA, NARANJA Y PECANAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 5 Naranjas de mesa, cortado en gajos
- 12 pecanas acarameladas
- 100 Gramos de queso parmesano en lajas

ALIÑO:

- 2 Cucharadas de vinagre balsámico blanco
- ½ Taza de jugo de naranja
- ½ Taza de aceite
- 1 cucharada de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- En un bol mezclar todos los ingredientes, menos el aceite que se añade poco a poco sin dejar de mover. Reservar.

MONTAJE:

Colocar el mix de lechugas.
Colocar las naranjas de forma decorativa
Añadirle el queso distribuyendo por toda la fuente. Aliñar
Decorar con las pecanas acarameladas. Servir al momento

ENSALADA DE ATÚN

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas y espinacas
- 1 Cebolla blanca en aros
- 3 Paltas en dados
- 4 Tomates en gajos sin piel
- 6 espárragos blancos
- 2 Huevos duros
- 2 Latas de atún
- Aceitunas verdes y negras

ALIÑO:

- 1 Huevo cocido a los 2 minutos
- 3 Dientes de ajos confitados
- 1 Cucharada de orégano tostado y molido
- 3 Cucharadas de mostaza
- 1 Cucharada de salsa inglesa
- 4 Cucharadas de zumo de limón
- ½ Taza de aceite
- 1 Cucharada de sal
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner todos los ingredientes en una licuadora, menos el aceite, añadir el aceite al hilo como para una mayonesa. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en un bol las lechugas, espinacas, atún y mezclar con el aliño suavemente, vaciar en una fuente y añadirle las paltas, las aceitunas, el tomate y decorar con los huevos y los espárragos. Servir al momento.

ENSALADA VERANIEGA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas con arúgula
- 3 manzanas israel cortadas en dados
- 2 zanahorias crudas en juliana
- 3 ramas de apio corte juliana delgada
- ½ Taza de nueces o pecanas tostadas y picadas
- 100 gramos de pasas negras
- ½ Lata de duraznos en dados chicos

ALIÑO:

- 1 Taza de mayonesa
- 1 Taza de yogurt natural
- 2 Cucharadas de zumo de limón
- ½ Taza de miel de abeja

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar la mayonesa con el yogurt, el zumo de limón y la miel de abeja. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas.
En un bol mezclar la manzana, zanahoria, apio, durazno y las pasas. Mezclar con las tres cuartas partes del aliño.
Vaciar sobre las lechugas y espolvorear con las nueces de forma decorativa y rociar el aliño restante sobre las lechugas. Servir al momento.
Es muy agradable servir bien frío la mezcla de manzanas, pasas, apio, etc. Se puede hacer el día anterior y dejarla reposar en el refrigerador. A la hora de servir, vaciar sobre las lechugas.

ENSALDA DE LENTEJAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas con arúgula
- ¼ Kg de lentejas baby cocidas
- 5 Tomates sin piel ni semillas y cortados en dados
- 1 apio cortado finamente en juliana
- 2 Paltas cortadas en dados

ALIÑO:

- Unas hojas de culantro blanqueado
- 1 Taza de aceite
- 2 tomates sin piel ni semillas cortados en dados
  ¼ Taza de limón
- 3 Dientes de ajos confitados
- 1 Cucharada de sal y pimienta

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todo, menos el aceite que se le añade en forma de hilo sin dejar de licuar. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas.
Aparte en un bol, mezclar todos los ingredientes, menos la palta, con la mitad del aliño; luego vaciar sobre las lechugas. Colocar las paltas de forma decorativa y rociar el resto del aliño. Servir al momento.

ENSALADA DE PALLARES VERDES

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- ¼ Kg de pallares verdes cocidos
- 1 Cebolla blanca grande, corte en juliana
- 5 Tomates pelados y cortados en juliana
- 1 Ají amarillo fresco, sin pepas ni venas cortadas en juliana
- 2 Ramas de apio cortado en juliana finamente
- 1 cucharada de perejil deshidratado y molido para decorar

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- ¼ Taza de limón
- ¼ Taza de agua
- 1 Cucharada de orégano tostado y molido
- ½ Taza de mayonesa
- Sal pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un bol todos los ingredientes y mezclar con un batidor de mano. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente el mix de lechugas.
Aparte en un bol mezclar suavemente todos los ingredientes con el aliño, vaciar sobre la fuente de lechugas y decorar con el perejil.
Servir al momento.

ENSALADA ITALIANA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- ½ Kg de papas cocidas, peladas y cortadas en ruedas
- 6 ramitas de colifior limpio, cortada en trozos pequeños
- 200 gramos de vainitas cocidas y cortada en dados
- 200 gramos de arvejas americanas cocidas
- 1 bandeja de champiñones fileteadas y cocidas
- 2 Huevos duros
- Perejil picado

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 Cucharada de sal
- 1 Cucharada de albahaca blanqueada y triturada
- 1 Cucharadita de ajos confitados y triturados
- 1 Lata de anchoas

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar en un bol todos los ingredientes con un batidor de mano. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas.
Alrededor las papas en ruedas y el resto de verduras el centro colocadas de forma decorativa. Aliñar las verduras y decorar con los huevos y perejil picado.

ENSALADA DE PAPAS Y ALVERJITAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 5 Papas peladas, cortadas en dados
- 200 gramos de alverjitas americanas cocidas
- 2 Cebollitas chinas

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- 3 Dientes de ajos confitados machacados
- ¼ Taza de limón
- ½ Taza de mayonesa
- 1 Cucharada de sal
- Pimienta al gusto
- 1 Cucharada de dill

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un bol todos los ingredientes y mezclar con un batidor de mano. Reservar.

ELABORACIÓN:

- Cocinar las papas con sal y una rama de eneldo. Reservar.
- Cortar la cebolla china por separado, la parte blanca de la verde.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas. En un bol colocar las papas, alverjitas y la parte blanca de la cebolla y el aliño.
Mezclar suavemente y vaciar sobre las lechugas, espolvorear con la cebolla china y decorar con flores de cebolla china. Servir al momento.

ENSALADA DE LOS ANDES

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas con arúgula y hojas de menta
- ½ kg de habas peladas y cocidas con unas hojas de menta
- 200 Gramos de jamón de país cortado en juliana
- 300 gramos de queso fresco cortado en dados
- 2 Tazas de quinua tostada y cocida

ALIÑO:

- 1 Taza de mayonesa
- ¼ Taza de agua
- ¼ Taza de zumo de limón
- 2 Cucharadas de mostaza
- 1 Cucharada de orégano tostado y molido
- 3 Dientes de ajos confitados y triturados
- 1 Rama chica de apio picado en dados muy pequeños
- 1 Cucharada de sal
- 1 Taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en un bol la mayonesa, el agua y con un batidor manual ir mezclando los demás ingredientes y al final en forma de hilo el aceite sin dejar de mover. Reservar.

MONTAJE:

Mezclar las lechugas con la menta y la arúgula y colocar en una fuente. En un bol mezclar suavemente con las tres cuartas partes del aliño todos los ingredientes y vaciar sobre las lechugas. Rociar con el aliño restante las lechugas y servir al momento.

ENSALADA SUSANA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 150 gramos de jamón ingles en dados
- ½ Pomo de palmitos cortados en ruedas
- 1 Taza de piña en conserva cortada en dados
- 3 manzanas israel cortada en dados
- 2 Ramas de apio cortada en dados finamente
- ½ pechuga entera cocida y deshilachada

ALIÑO:

- ½ Taza de yogur natural
- ½ Taza de mayonesa
- ¼ Taza de kétchup
- 1 Cucharada de salsa inglesa
- 1 Cucharada de ralladura de naranja
- Sal al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar con un batidor de mano todos los ingredientes y reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas.
En un bol colocar todos los ingredientes y mezclar suavemente con el aliño, vaciar en la fuente y decorar con gajos de piña, servir al momento.

ENSALADA DEL CHARRO

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 2 Paltas peladas y cortadas en dados
- 4 Tomates sin piel cortados en dados
- 1 Cebolla blanca cortadas en aros
- 2 Tazas de frejoles rojos cocidos

ALIÑO:

- 1 Cebolla blanca finamente picada
- 1 Cucharada de culantro finamente picado
- ¼ Taza de jugo de limón
- 2 Cucharadas de mostaza
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 ½ Cucharada de sal
- 1 Pizca de comino
- 1 Taza de aceite
- ½ Taza de mayonesa

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar en la licuadora todos los ingredientes en un golpe. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las lechugas.
En un bol mezclar suavemente la palta, tomates, frejoles y las tres partes del aliño y vaciar a la fuente de lechugas, rociar el resto del aliño a las lechugas y decorar con los aros de cebollas. Servir al momento.

ENSALADA DE WANTAN

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 100 gramos de colantao en juliana blanqueada
- 4 Tomates sin piel y cortadas en dados
- 3 Paltas cortadas en dados
- 5 láminas de wantán cortados en cuadrados chicos y fritos
- 1 Cebolla china para adornar

ALIÑO:

- 3 Cucharadas de agua
- ¼ Taza de zumo de limón
- 1 Cucharada de mostaza
- 1 Cucharada de sal
- 2 Cucharadas de miel
- ½ Cucharada de jugo de kion
- 1 Taza de aceite
- 1 Cucharada de cebolla china picada finamente

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en un bol el agua y la sal, mover con un batidor de mano añadir el limón, la mostaza, la miel y el zumo de kion, sin dejar de mover, añadir el aceite y la cebolla picada. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en un bol las lechugas y el colantao y mezclar suavemente. Poner en una fuente, encima, añadir los tomates aliñados con sal y aceite y sobre éstos, las paltas; aliñar. Terminar de decorar con el wantán y las ramitas de cebolla china. Servir al momento.

ENSALADA CRIOLLA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 3 Paltas peladas y cortadas en gajos
- 4 Tomates sin piel y sin semillas en gajos
- 1 Cebolla cortada en rodajas remojadas en agua helada
- 12 aceitunas negras sin pepas

ALIÑO:

- 1 Taza de aceite
- 1 Cucharada de cebolla picada
- 1 Cucharada de culantro blanqueados
- 3 Cucharadas de jugo de limón
- 1 Cucharada de mostaza
- 1 Cucharada de azúcar
- 1 Cucharada de sal

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todo. Reservar

MONTAJE:

Colocar las lechugas en una fuente.
Colocar las paltas y tomates de forma decorativa, salpicar las aceitunas por toda la fuente y colocar los aros de cebollas, aliñar. Servir al momento.

ENSALADA DE ZANAHORIAS Y PASAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 3 zanahorias crudas, peladas y cortadas en juliana
- 3 de manzana israel peladas, cortadas en juliana
- 100 gramos de pasas negras y rubias
- 1 Trozo de col lombarda cortada en juliana,quitarle la parte blanca
- 1 Pepinos chicos en corte juliana

ALIÑO:

- ¼ Taza de aceite
- ¼ Taza de jugo de limón
- ¼ taza de miel o azúcar

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Unir todo en un bol y reservar.

MONTAJE:

Mezclar las zanahorias, las manzanas, la col, las pasas con el aliño y refrigerar.
Colocar las lechugas en una fuente, añadir las verduras maceradas de forma decorativa y adornar con el pepinillo. Servir al momento.

ENSALADA COPA FESTIVA A LA NARANJA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 100 gramos de tocino picado y frito muy crocantes
- 3 Paltas cortadas en cubos
- 6 Tomates picados en cuadritos sin piel, ni semillas
- 6 tulipas de queso parmesano para decorar
- Gajos de naranja para decorar.

ALIÑO:

- 1 Taza de jugo de naranja
- 3 Cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 Taza de aceite
- 1 Cucharada de sal
- 2 Cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- En una ollita, calentar el aceite con el vinagre. Agregar jugo de naranja, azúcar y batir 2 minutos mientras está hirviendo, dejar entibiar y reservar.

Para elaborar la tulipa de queso parmesano: colocar en el horno el queso rallado en una silpat en forma de triángulo hasta que se derrita. Una vez frío desprenderlo y reservar para adorno.

MONTAJE:

Poner al fondo de la copa las lechugas, luego el tomate, las paltas y aliñar la ensalada. Espolvorear con el tocino y decorar con las tulipas de queso y los gajos de naranjas.

ENSALADA DE PERAS A LA PARMESANA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 6 Peras de agua maduras cortadas en láminas
- ¼ Taza de pasas borrachas y ½ taza de granada
- Queso parmesano en lajas para decorar

ALIÑO:

- 2 Cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 Cucharadas de jugo de limón
- 1 Cucharada de sal
- 1 Taza de aceite
- Pimienta negra al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar todos los ingredientes en la licuadora, menos el aceite, licuar e ir añadiendo el aceite al hilo. Reservar.

MONTAJE:

Macerar las peras en el aliño. Acomodar las lechugas en una fuente, encima poner las peras de forma decorativa y las lajas de queso dando volumen, espolvorear con las pasas. Servir al momento.

ENSALADA MOLDEADA

6 personas

INGREDIENTES:

- 100 gr de pecanas tostadas
- 100 gr de pasas
- 1 Taza de mayonesa
- ½ Kg de espinacas blanqueadas y picadas finamente
- 2 zanahorias cocidas
- ½ Lata de duraznos
- ½ Kg de papas
- 2 Cebollas chinas cortadas finamente
- ½ Pimiento rojo asado
- Sal y aceite al gusto

MONTAJE:

Cortar las pasas y las pecanas en dados chicos y ligar con mayonesa.

Extender esta mezcla en el fondo de un molde forrado con papel poligrasa.

Mezclar las espinacas, ya blanqueadas y picadas, con un poco de mayonesa y poner encima de las pecanas con pasas. Mezclar las zanahorias con el durazno cortado en dados y mayonesa; colocar encima de las espinacas.

Mezclar la papa cortada en dados con la cebolla china, pimiento, mayonesa y poner encima de las zanahorias, presionar y refrigerar.

Volcar el molde en una fuente, quitar el papel poligrasa y decorar al gusto.

COPA MANOLO

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 2 Paltas maduras cortadas en cubos chicos
- ½ Melón grande maduro cortado en cubos chicos
- Palmitos para decorar

ALIÑO:

- 1 ½ Taza de mayonesa
- ½ Taza de jugo concentrado de maracuyá
- ½ Taza de miel de abeja

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en un bol todos los ingredientes y mezclar con un batidor de mano. Reservar.

MONTAJE:

Cortar un melón y refrigerar.
En una copa poner en la base: mix de lechugas, el melón, las paltas y rociar con el aliño.
Decorar con los palmitos y servir al momento; en caso contrario dejar en el refrigerador.

ENSALADA ANITA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 3 Berenjenas cortadas en rebanadas y pasadas a la parrilla
- 100 gramos de queso parmesano en láminas
- 6 Ajos en láminas fritos
- 100 gramos de aceitunas verdes cortadas en aros
- 100 gramos de pecanas acarameladas
- 1 zanahoria al hilo grueso

ALIÑO:

- ½ taza de yogurt natural
- 120 gramos de queso crema
- ½ taza de aceite
- 2 Cucharadas de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todo y reservar.

MONTAJE:

Mezclar las lechugas con las zanahorias , distribuir en una fuente, añadir los demás ingredientes de forma decorativa, aliñar y servir al momento.

BERENJENA A LA PARRILLA:

Cortar las berenjenas y echarles sal, dejar reposar hasta que eliminen el amargor, aprox. una hora. Lavar, secar, untarlas en aceite y poner en la parrilla.

ENSALADA DE MANGO Y PALTA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos mix de lechugas
- 3 cucharadas de coco rallado y tostado
- 6 nueces o pecanas picadas y tostadas
- 2 mangos Haden o Edward no muy maduros picados en cubos
- 1 palta cortada en cubos
- 1 pepino chino, cortado en rebanadas no muy gruesas

ALIÑO:

- 2 cucharadas de zumo limón
- 1 cucharadita de kion rallado
- 10 hojas de menta picada
- 1 ají limo picado sin semillas
- 1 cucharada de mostaza
- ¾ taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un tazón: sal, pimienta, zumo de limón, jugo del kion, ají limo, mostaza y menta. Mover y añadir el aceite, mezclar bien y reservar.

MONTAJE:

Poner en la fuente: mix de lechugas, sobre ellas el mango, paltas y pepinillo; mezclar suavemente añadiendo el aliño, decorar con el coco rallado, pecanas o nueces. Servir al momento.
Esta ensalada es fresca y original para acompañar pavo, chancho y carnes blancas en general.

ENSALADA DE ESPINACAS, MANDARINA, PALTA Y PECANAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de espinacas, limpias, sin venas y troceadas
- 2 paltas cortadas en dados
- 6 mandarinas sin pepas cortadas en ruedas
- 100 gramos de pecanas picadas en cuatro

ALIÑO:

- 1/3 taza de miel de abeja
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico blanco
- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- En un bol colocar todos los ingredientes, mezclando perfectamente con un batidor de mano, reservar.

MONTAJE:

Colocar en una fuente las espinacas, paltas y mezclar suavemente. Colocar las mandarinas de una forma artística y aliñar. Terminar decorando con las pecanas.
Servir al momento.

ENSALADA DE ESPINACA Y MANZANA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de espinacas lavadas y cortadas en trozos sin el tallo
- 3 manzanas Israel peladas cortadas en gajos
- Para adornar: 1 taza de almendras picadas

ALIÑO:

- 6 cucharadas de aceite
- 1 ½ cucharada de vinagre
- 1 cucharada de pimiento picado
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de miel
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar el aceite, vinagre, pimiento, mostaza, miel, sal y pimienta. Reservar

MONTAJE:

Distribuir las espinacas en una fuente, colocar las manzanas de forma decorativa y aliñar. Espolvorear con las almendras, servir al momento.

ENSALADA CESAR DE POLLO

6 personas

INGREDIENTES:

- ½ pechuga de pollo, cocida a la parrilla
- 500 gramos de mix lechugas y espinacas
- 6 tajadas de queso parmesano finas y trozadas a mano
- 100 gramos de tocino frito y picado
- 2 tazas de crostones

ALIÑO:

- 5 filetes de anchoas
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 2 gotas de vinagre balsámico
- 3 dientes de ajos
- 1 taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de queso parmesano

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Preparar una salsa licuando los ajos, anchoas, mostaza dijon, vinagre balsámico, sal y pimienta. Agregar el aceite para emulsionar. Incorporar el queso rallado y seguir batiendo. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en un bol el mix de lechugas, espinacas, pollo, aliño y mezclar suavemente; añadir un poco de crostones y mezclarlo. Poner todo en una fuente dándole volumen y decorar con el resto de crostones, tocino y las tajadas de queso parmesano.

ENSALADA MEDITERRÁNEA

6 personas

INGREDIENTES:

- 6 tomates
- 6 papas
- ½ taza de aceitunas verdes en aros
- 1 lata de atún
- 2 cebollas tiernas
- 2 huevos duros para decorar
- 6 aceitunas verdes sin hueso para decorar
- Sal, aceite de oliva
- Hojas de lechuga para decorar

ELABORACIÓN:

- Cocer las papas con piel, pelar y trocear en dados. Reservar.
  Escaldar los tomates y pelar. Cortarlos a dados del tamaño de la papa. Reservar.
  Picar la cebolla en dados chicos y poner en agua con sal durante media hora, escurrir y reservar.

  Mezclar todos los ingredientes con el atún, aliñar con sal, aceite y dejar macerar.

MONTAJE:

Vaciar en una fuente y decorar con las lechugas, huevo duro y aceitunas. Servir al momento.

ENSALADA DEL CHEFF

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 1 lata de atún
- 6 tomates cortados en dados sin piel
- 180 gramos de jamón de pavo cortado en tiras
- Sal y pimienta
- 2 Huevos duros
- 1 Pimiento asado cortado en juliana
- 1 cucharada de perejil picado

ALIÑO:

- 3 cucharadas de vinagre tinto
- ¼ cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 taza de yogur natural

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en un bol la mostaza, sal, pimienta, yogur y batir mezclando bien. Añadir el vinagre sin dejar de mover y al final el aceite. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en un bol las lechugas, mezclarlas con el atún, vaciar a una fuente y añadir los tomates de forma decorativa. Adornar con el jamón, los huevos duros en gajos, los pimientos. Aliñar y espolvorear con perejil.

ESPINACAS CON CARAMELO

6 personas

INGREDIENTES:

- 400 gramos de espinacas limpias y sin venas en trozos
- 1 taza de azúcar
- 150 gramos de pecanas picadas

ALIÑO:

- ¼ taza de mayonesa
- Sal
- 2 Cucharadas de leche
- 1 Cucharadita de mostaza
- 1 Cucharada de vinagre blanco
- 1 Cucharadita de miel
- Ajonjolí tostado

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un bol la mayonesa, sal, leche, mostaza; mover con un batidor de mano e incorporar el vinagre y la miel, mezclar suavemente y reservar.

ELABORACIÓN:

- Para hacer el praliné: derretir el azúcar en una sartén al fuego. Cuando el azúcar adquiera color dorado, añadir las pecanas; vaciar sobre una lata enmantequillada. Dejar cristalizar, triturar con un mazo en pedazos pequeños sin moler del todo.

MONTAJE:

Disponer en una fuente las espinacas, rociar con el aliño, adicionar el praliné y espolvorear finalmente con ajonjolí tostado.

ENSALADA DE MELÓN Y LANGOSTINOS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- ½ kilo de colas de langostinos limpios
- 1 pomo de palmitos escurridos y cortados en ruedas
- 1 melón grande y maduro
- Hoja de laurel
- Sal
- 2 tazas de agua

ALIÑO:

- 1 taza de mayonesa espesa
- 3 cucharadas de kétchup
- 1 cucharada de vino blanco seco
- 2 cucharadas de brandy
- 2 cucharadas de miel
- Gotas de tabasco, limón y sal al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar todo en un bol con un batidor de mano, reservar.

ELABORACIÓN:

- Cocer los langostinos un minuto en agua hirviendo con sal y una hoja de laurel, retirar del agua y reservar.
  Quitar las pepas de melón y hacer bolitas con la pulpa, si estuviera soso, macerarlo con un poco de azúcar y limón. Escurrirlo bien antes de usar.
  Mezclar los langostinos, el melón y los palmitos con un poco de la salsa.
  El resto de la salsa, servir en salsera.

MONTAJE:

Poner en una fuente las lechugas y encima la preparación de langostinos, decorar con algunas colas de langostino y melón.
Se puede presentar también en copas de coctel o dentro del melón.
Servir frío.

ENSALADA DE COL CON CREMA DE QUESO

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 col pequeña
- 2 paltas chicas
- 2 zanahorias en corte juliana
- 2 cebollas chinas en corte juliana
- 2 manzanas Golden en corte juliana
- 100 gramos de champiñones en láminas

ALIÑO:

- 100 gramos de queso philadelphia
- 4 cucharadas de kétchup
- 1 diente de ajo frito
- Leche opcional
- Sal
- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de zumo de limón

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Batir el queso con kétchup y el ajo triturado; añadir un poco de leche si lo necesita para que resulte cremosa. Sazonar al gusto.

ELABORACIÓN:

- Limpiar y partir la col en tiras finas. Dejar unos minutos en el agua fría con sal y escurrir bien, mejor con centrifugadora de vegetales. Aliñar con aceite, limón, sal y dejar media hora macerando.
- Las zanahorias, manzanas, champiñones y cebolla se dejan diez minutos con limón, azúcar, aceite y sal.

MONTAJE:

Escurrir la col y mezclarla con los demás ingredientes y un poco de aliño.
Poner en la fuente una cama de col, alrededor las paltas en gajos y el resto del aliño en salsera. Servir bien fría.

ENSALADA DE MANDARINAS Y PECANAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas con espinacas
- 4 mandarinas sin pepas
- 2 paltas
- 12 pecanas acarameladas

ALIÑO:

- 1/3 taza de miel de abeja
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en un bol todos los ingredientes y unir con un batidor a mano. Reservar.

MONTAJE:

Pelar las mandarinas y quitarle los hollejos a cada gajo. Poner en un bol: las lechugas, la mitad de las mandarinas y una palta en dados. Mezclar suavemente. Vaciar en una fuente y aliñar.
Decorar con el resto de mandarinas la palta en gajos y las pecanas. Servir al momento.

ENSALADA PARRILLERA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas con espinacas
- 200 gramos de queso dambo cortado en dados
- 100 gramos de jamón cortado en dados
- 3 Tomates cortados en dados sin piel ni pepas
- 1 cebolla blanca cortada en dados muy pequeños
- 200 gramos de champiñones fileteados
- 1 palta
- 50 gramos de queso parmesano

ALIÑO:

- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de azúcar
- 4 cucharadas de zumo de limón
- ½ taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todos los ingredientes, menos el aceite que se añade después en forma de hilo. Reservar.

MONTAJE:

Mezclar en un bol todos los ingredientes suavemente menos la palta y el queso parmesano.
Distribuir en una fuente y aliñar, espolvorear con queso parmesano y decorar con las paltas.
Servir al momento.

ENSALADA CAMPESTRE

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas de colores
- 3 tomates pelados, sin pepas cortado en dados
- 2 manzanas sin corazón cortado en dados
- 2 Pechugas de pollo a la parrilla cortada en dados
- 12 pecanas acarameladas

ALIÑO:

- 1/3 taza de miel de abeja
- Jugo de una naranja
- Jugo de un limón
- 1 cucharada de vinagre balsámico blanco
- 1 cucharada de mostaza
- Sal al gusto
- ½ taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- En un bol, unir con el batidor de mano, todos los ingredientes.

MONTAJE:

Mezclar suavemente en un tazón las lechugas, tomates, manzanas y pollo. Poner en una fuente dándole volumen, aliñar y decorar con las pecanas. Servir al momento.

ENSALADA CAPRICHOSA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de mix de lechugas
- 200 gramos de champiñones fileteados
- 3 rodajas de jamón cortado en dados
- 3 rodajas de queso dambo en dados
- 12 huevos de codorniz cocidos y partidos en mitad
- 12 crostones de pan en triángulos (opcional)

ALIÑO:

- 3 cucharadas de crema de leche
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta
- ½ taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todos los ingredientes menos el aceite que se añade poco a poco, en forma de hilo. Reservar.

MONTAJE:

Poner en un bol todos los ingredientes menos los huevos de codorniz; mezclar con un poco del aliño. Vaciar en una fuente y agregar en forma de hilo el resto del aliño. Decorar con huevos de codorniz y crostones de pan.

COLIFLOR CON PICADILLO

6 personas

INGREDIENTES:

- 2 coliflores frescas chicas
- 3 cebollas blancas picadas en brunoise pequeña
- 12 tomates maduros sin piel ni semillas picados en brunoise pequeños
- 300 gramos de aceitunas verdes picados en brunoise pequeños

ALIÑO:

- 6 pepinillos encurtidos picados
- 4 huevos duros picados (solo claras)
- Perejil picado
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ¼ taza de zumo de limón

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en un bol el agua, sal y revolver con un batidor de mano, luego añadir los demás ingredientes menos el aceite, mover hasta integrarlos todos y al final el aceite, remover bien antes de aliñar.

ELABORACIÓN:

- Limpiar la coliflor, quitarle la corteza de los tallos. Cocinar ramos pequeños, en abundante agua con sal. Dejar enfriar, acomodar en las fuentes.
- Lavar la cebolla, colocarla en un tazón, añadir los demás ingredientes.
- Espolvorear este picadillo sobre la coliflor y rociar con el aliño.
- Servir al momento.

ENSALADA DE ESPINACAS, HIGOS Y QUESO AZUL

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos espinacas limpias y cortadas
- 12 higos frescos lavados, cortadas por la mitad
- ½ cebolla cortada en juliana
- 4 cucharadas de queso azul
- 2 cucharadas de nueces tostadas y picadas

ALIÑO:

- 3 lonchas de tocino picado
- 1/3 taza de vinagre
- 1/3 taza de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de maicena
- Sal

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Combinar todos los ingredientes en una olla y llevar a fuego lento por cinco minutos.
  Dejar enfriar y rociar sobre la ensalada.

MONTAJE:

Distribuir en una fuente las espinacas y mezclar con las cebollas. Decorar con los higos, aliñar y espolvorear con el queso azul y nueces.
Servir al momento.

ENSALADA DE MANZANAS CON SEMILLAS DE GIRASOL

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos mix de lechugas, berros y escarola
- 4 cucharadas de semillas de girasoles tostadas
- 3 manzanas israel grandes cortada en láminas

ALIÑO:

- ½ taza de crema acidificada
- 1 rabanito
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- Sal, pimienta negra

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Pelar y rallar el rabanito, añadir los demás ingredientes, mezclar bien y reservar.

CREMA ACIDIFICADA:

Mezclar:

- 1 taza de crema de leche
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de sal

MONTAJE:

Poner en una fuente las lechugas. Decorar con las manzanas; aliñar y espolvorear con las semillas de girasol, servir al momento.

ENSALADA DE VERANO CON ALIÑO DE NARANJA

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos mix de espinacas, lechuga, berros
- 2 cebollas blancas en aros
- 150 gramos de tocino frito en dados pequeños
- 6 fondos de alcachofas cocidas y partidas en cuatro
- 1 cajitas de champiñones cortados en láminas
  ½ taza de pecanas picadas y tostadas

ALIÑO:

- 1 taza de jugo de naranja
- ¼ taza de vinagre blanco balsámico
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de mostaza dijon
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharadita de sal

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Hervir el jugo de naranja y el vinagre, añadir el azúcar, mover hasta que se disuelva. Cuando rompa el hervor, bajar el fuego y dejar reducir durante 10 minutos.
- Añadir la mantequilla, retirar del fuego y dejar enfriar.
- En un tazón, verter el almíbar de naranja, la mostaza, sal y al final el aceite en forma de hilo. Mover con un batidor de mano. Una vez lista, reservar.

MONTAJE:

Poner en una fuente el mix de espinacas. Decorar con las alcachofas y champiñones, espolvorear el tocino y los aros de cebolla. Aliñar y colocar las pecanas.

ENSALADA DE TRIGO Y PECANAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 taza de trigo cocido
- 1 taza de zanahoria cocida en dados
- 1 taza de pecanas
- 1 taza de apio picado en dados chicos
- 1 taza de habas cocidas
- 4 corazones de alcachofas cocidas cortadas en juliana

ALIÑO:

- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar en un bol con la batidora de mano. Reservar.

MONTAJE:

Mezclar en un tazón todos los ingredientes, sazonar con el aliño. Acomodar en una fuente, y decorar con hilos de col morada.

ENSALADA CAMPERA

6 personas

INGREDIENTES:

- 100 gramos mix de lechugas
- 2 papas cocidas, cortadas en dados
- 3 pepinos pelados, sin pepas cortados en dados
- 3 tomates pelados y cortados en dados
- 1 lata de filete de atún
- 1 cucharada de perejil picado
- Rodajas de aceitunas verdes para decorar

ALIÑO:

Mezclar:

- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ taza de aceite
- Sal al gusto

MONTAJE:

Colocar las lechugas alrededor de una fuente.
Mezclar en un bol los demás ingredientes, rectificar la sal y poner en el centro esta mezcla, adornar con aceitunas.

***Tip: se puede usar el aceite de la lata de atún**

ENSALADA DE LOS FRUTOS DEL BOSQUE

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos mix de lechugas
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de arándanos secos
- 6 mandarinas en gajos pelados
- 1 manzana grande verde cortado en gajos
- 1/3 taza de nueces tostadas

ALIÑO:

- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de vinagre de manzana o jugo de limón
- ¼ taza de vinagre blanco balsámico
- ½ taza de pimientos picaditos
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ taza de miel o azúcar
- ¼ taza de chía

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar en un bol los vinagres con la miel, mover con un batidor a mano hasta disolver el azúcar, agregar los demás ingredientes, sin dejar de mover.
- Reservar

ELABORACIÓN:

- Mezclar en un bol todos los ingredientes, menos las nueces.
- Rociar el aliño y espolvorear con las nueces.

ENSALADA DE PERAS CON TOCINO

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos mix de lechugas y espinacas
- 100 gramos de tocino cortados en dados chicos y fritos
- 4 peras maduras cortadas en dados
- 100 gramos de pasas rubias
- 200 gramos de queso azul en trozos
- 12 huevos de codorniz cocidos por tres minutos.
- 12 pecanas acarameladas

ALIÑO:

2 cucharadas de miel de abeja

- 6 cucharadas de aceite
- 6 cucharadas de zumo de maracuyá
- ½ cucharadita de ajos molidos

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner los ingredientes en un bol y mover bien hasta unificar todo. Reservar.

MONTAJE:

Colocar en un tazón las lechugas, tocino y pasas. Mezclar suavemente y vaciar sobre una fuente. Decorar con las peras y el queso; aliñar. Terminar adornando con las pecanas y los huevos de codorniz pelados. Servir al momento.

ENSALADA REFRESCANTE

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gramos mix de lechugas
- 3 naranjas en gajos
- 2 manzanas verdes en gajos
- 1 cebolla roja cortada en pluma
- 1 granada
- ½ taza de uvas, cortadas en láminas

ALIÑO:

- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de miel de abeja
- Sal, pimienta y ralladura de limón

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Colocar todos los ingredientes en un bol y mover con un batidor a mano. Reservar

MONTAJE:

Colocar las lechugas en una fuente.
Decorara con las naranjas y manzanas, espolvoreara las cebollas.
Aliñar y terminar adornando con las uvas y la granada.
Servir al momento.

ENSALADA OXFORD Y VINAGRETA DE LÁCTEOS

6 personas

INGREDIENTES:

- 250 gr mix lechugas
- 3 manzanas
- 3 naranjas
- 1 pechuga cocida cortada en dados
- 100 gr aceitunas negras
- 1 huevo duro
- 1 Cucharada de Albahaca picada
- 6 choclos cocidos y desgranados

ALIÑO:

1 tz yogurt
- 3 Cucharadas mostaza
- ½ taza de aceite
- ¼ taza vinagre
- Sal

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar en un bol todos los ingredientes

MONTAJE:

Pelar las manzanas y cortarlas en dados; mezclar con el pollo y el aliño. Poner en una fuente sobre las lechugas. Adornar con las naranjas, aceitunas negras, albahaca, yema de huevo.

ALIÑOS

ALIÑO DE MIEL Y MOSTAZA

INGREDIENTES:

- 60 ml de mayonesa
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharada de miel clara
- 1 cucharadita de mostaza suave
- 1 cucharada de zumo de limón, sal y pimienta

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar bien hasta que la miel quede completamente disuelta.

ALIÑO PICANTE AL AJONJOLÍ

INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de aceite de girasol u otro
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de vinagre en el que han estado unos ajíes limo en maceración.
- 1 cucharada de sillao
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de azúcar

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar bien todos los ingredientes con un batidor.

VINAGRETA CON FINAS HIERBAS

INGREDIENTES:

- 1 cebolla blanca pequeña
- 1 tomate
- 1 cucharada de hierbas aromáticas (Estragón, perejil, perejil rizado, cebolla china)
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de zumo de limón
- Sal, pimienta, azúcar
- 1 cucharadita de mostaza
- 6 cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Pelar la cebolla, cortar primero por la mitad y después en daditos.
- Añadir las hierbas aromáticas, si son frescas lavarlas, secarlas y picar fino.
- Incorporar seguidamente el aceite poco a poco, removiendo. Añadir finalmente los dados de tomate y cebolla.

ADEREZO DE YOGURT Y LIMÓN

INGREDIENTES:

- 1tz de yogurt griego natural no dulce
- 1 Cucharada de zumo de limón
- Sal, pimienta, azúcar
- Ramitas de toronjil
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Verter el yogur en un bol. Lavar, secar el limón y rallar la corteza sobre el yogurt.
- Añadir el zumo de limón. Lavar y secar las hojas de toronjil, y cortarlas en tiras finas. Incorporar el toronjil y sazonar la salsa al gusto.
- Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva.

SALSA DE ROQUEFORT

INGREDIENTES:

- 100 g de queso roquefort (o queso azul)
- 100 ml de leche
- 1 cucharadas de ron, brandy o kirsch
- Sal, pimienta
- Una pizca de nuez moscada rallada
- 1 Cucharada de zumo de limón
- 5 cucharadas de crema de leche

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Cortar el roquefort en dados.
- Pasar el queso por un colador aplastándolo con una cuchara.
- Agregar la leche y mezclarla con el queso.
- Sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y zumo de limón.
- Montar la crema de leche y mezclar con la salsa de roquefort.

VINAGRETA CON AJÍ

INGREDIENTES:

- 1 ají limo
- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de culantro picado
- Sillao al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Cortar el ají por la mitad a lo largo, eliminar las semillas bajo el chorro de agua. Picarlo finamente para que el picor se reparta en la vinagreta.
- Incorporar el ají con vinagre y aceite, jugo de limón, y sazonar al gusto con sillao.
- Lavar el culantro, secar, picar e incorporar a la vinagreta.

ALIÑO DE NARANJA

INGREDIENTES:

- Jugo de 1 limón
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1/3 taza de miel
- 2cucharadas de vinagre blanco balsámico
- 1 taza de aceite
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de sal

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Lavar y exprimir las naranjas. Añadir en un frasco la naranja con la miel, la sal y agitar.
- Añadir el vinagre, la mostaza y volver a agitar.
- Agregar el jugo de limón y el aceite. Agitar y reservar.

ALIÑO ORIENTAL

INGREDIENTES:

- 1 ají limo picado, sin pepas y venas
- 1 cucharada de zumo de kion
- 1 cucharada de ajonjolí tostado y molido
- 1 cucharada de culantro picado muy fino
- ¼ taza de zumo de limón
- ½ taza de pulpa de mango licuado
- 1 cucharada de sal
- Pimienta la gusto
- 1 Taza de aceite
- ¼ taza de aceite de ajonjolí
- ¼ taza de miel de abeja

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar todo en un bol y reservar. Guardar en pomos de vidrio. Sirve para ensaladas frescas.

ALIÑO TROPICAL

INGREDIENTES:

- ½ taza de zumo de maracuyá
- ½ taza de miel de abeja
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar todo en un bol y reservar.
- Guardar en pomos de vidrio. Sirve para ensaladas crudas y ensaladas que llevan frutas.

ALIÑO ÁRABE

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de hierbabuena picada
- 1 cucharadita de ajos molidos
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de yogur griego o yogur natural
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar todo en un bol y reservar. Guardar en pomos de vidrio. Sirve para ensaladas frescas.

ALIÑO MEDITERRÁNEO

INGREDIENTES:

- ½ taza de miel de abeja
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de aceite oliva
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Unir todo en un bol y reservar.
- Guardar en pomos de vidrio. Sirve para ensaladas frescas.

ALIÑO DE APIO

INGREDIENTES:

- ¼ taza de zumo de limón
- 1 taza de yogur natural
- 3 ramas de apio cortada en trozos pequeños sin
- quitarles las hojas
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de ajos
- 2 cucharadas de kétchup
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de orégano molido y tostado
- 2 huevos duros
- 1 taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todo menos el aceite que se le añadirá como una mayonesa (en forma de hilo) hasta que la salsa quede espesa y suave.
- Guardar en pomos de vidrio. Sirve para ensaladas frescas.

SALSA FRANCESA

INGREDIENTES:

- ½ taza de kétchup
- ¼ taza de vinagre
- ¼ taza de cebolla blanca cortado en dados
- ½ pimiento rojo cortado en dados
- ¼ pepinillo cortado en trozos chicos
- 1 cucharadita de ajos
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de sal
- Nuez moscada, pimienta y orégano al gusto
- 1 taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Licuar todo los ingredientes menos el aceite, añadir el aceite en forma de hilo hasta que la salsa quede espesa y suave.
- Guardar en pomos de vidrio. Sirve para todo tipo de ensaladas frescas y cocidas.

ALIÑO DE YOGURT A LA MENTA

INGREDIENTES:

- 100 gramos de queso crema
- 1 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de aceite
- 1 cucharada de hojas de menta picada
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Mezclar todo en un bol y reservar. Guardar en pomos de vidrio.Sirve para ensaladas frescas.

ALIÑO ROJO

INGREDIENTES:

- ¾ taza de aceite
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de kétchup
- ¼ taza de vinagre
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de sal
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner el aceite en la licuadora e ir añadiendo el azúcar en forma de lluvia y agregar los demás ingredientes, sin dejar de licuar.
- Reservar y guardar en pomos de vidrio.
- Sirve para ensaladas cocidas, carnes, salchichas y carne de cerdo.

SALSA MIL ISLAS

INGREDIENTES:

- 1 taza de mayonesa
- ½ ají limo sin pepas ni venas
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1/3 taza de kétchup
- ¼ taza de salsa de pepinos dulces
- ½ cucharadita de mostaza
- ½ cucharadita de hojas de albahaca picada
- ½ cucharadita de salsa inglesa
- 2 huevos duros rallados
- 1 cucharada de cebolla blanca picada
- Tabasco al gusto
- ¼ taza de aceite

ELABORACIÓN DEL ALIÑO:

- Poner en la licuadora todos los ingredientes y licuar todo hasta que este cremoso. Guardar en pomos de vidrio.
- Sirve para acompañar verduras frescas y cocidas, mariscos y carnes.

PASTAS

ESPAGUETIS CON HORTALIZAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 350 gramos de pasta larga o corta
- 150 gramos de champiñones
- 200 gramos de alverjitas americanos
- 125 gramos de zanahorias
- 1 cebolla blanca picada en dados pequeños
- 150 gramos de tocino
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- Salsa de tomate, caldo, tomillo, perejil, laurel, sal y pimienta
- Queso parmesano rallado

ELABORACIÓN:

- Hacer un refrito con la cebolla picada y el tocino cortado en dados.
- Añadir a continuación los champiñones fileteados, las alverjitas y la zanahoria cortada en dados pequeños.
- Sazonar con sal, hierbas y pimienta. Dejar cocer por 8 minutos a fuego lento; si hace falta se le añade un poco de caldo. Cuando esté cocido agregar la salsa de tomate.
- Cocinar la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Escurrir cuando está al dente y refrescar.
- Unir con la salsa muy caliente, espolvorear con queso parmesano, servir al momento.

PASTA CON ZAPALLITO ITALIANO

6 personas

INGREDIENTES:

- 500 gramos de pasta larga o corta
- 1 cebolla blanca
- 2 zapallitos italianos tiernos
- 100 gramos de queso parmesano rallado
- ½ taza de aceite
- 6 hojas de albahaca picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal al gusto

ELABORACIÓN:

- Rehogar la cebolla picada en el aceite; cuando esté dorada, incorporar el zapallito pelado y cortado en dados pequeños.
- Sazonar y dejar cocer hasta que se dore y se evapore el agua que suelta. Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal, escurrirla cuando está al dente.
- Mezclar con el refrito de zapallito italiano, condimentar con albahaca y perejil picado.
- Servir caliente y espolvorear con queso parmesano.

PASTA CON CHAMPIÑONES Y TOCINO

6 personas

INGREDIENTES:

- 500 gramos de pasta larga o corta
- 200 gramos de tocino ahumado
- 1 cebolla blanca grande cortada en pluma
- 200 gramos de champiñones en filetes
- ½ taza de vino blanco
- Caldo de ave
- 1 taza de crema de leche y salsa de tomate
- 1 cucharadita de crema de rocoto
- 1 ramita de romero
- Perejil picado, ajos molidos
- Sal y pimienta
- Queso parmesano rallado

ELABORACIÓN:

- En un poco de aceite, freír primero el tocino picado, no tan chico, añadir la cebolla y el romero.
- Agregar el vino, se le da un hervor y se añade la crema de leche o salsa de tomate y el rocoto si se desea.
- Aparte saltear los champiñones en mantequilla, agregar los ajos, sazonar y añadir perejil picado.
- Si hiciera falta se agrega al salteado de tocino un poco de caldo.
- Mezclar la pasta ya cocida con esta crema y servir caliente.
- Espolvorear con queso parmesano.

PASTA CON SALSA DE AJÍ

6 personas

INGREDIENTES:

- 500 gramos de pasta larga
- ½ taza de margarina
- 1 cebolla grande
- 1 cucharadita de ajos molidos
- 1 taza de pasta de ají
- 1 lata de leche evaporada
- Sal y pimienta
- Queso parmesano

ELABORACIÓN:

- Cocinar la pasta en abundante agua hirviendo con sal, se escurre cuando estén al dente.
- Mezclar con la salsa de ají. Servir enseguida espolvoreada de queso parmesano.

PASTA DE AJÍ:

- 10 ajíes frescos
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 3 cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN:

- Limpiar los ajíes, quitar las pepas y venas.
- Hervir con 1 litro de agua, el vinagre y azúcar. Cuando este blando escurrir. Pelarlo y licuarlo con un poco de aceite.

ELABORACIÓN:

- Picar la cebolla en dados pequeños y freír con la margarina hasta que este transparente, añadir el ajo y el ají, dejar hervir, agregar la leche, el queso y mezclar con la pasta. Espolvorear con queso y servir.

PASTA CON SALCHICHAS

6 personas

INGREDIENTES:

- ½ kilo de fideos corbata grande
- ½ taza de margarina
- ½ taza de cebolla blanca picada en dados muy pequeños
- 6 salchichas picadas
- ¼ taza de vino blanco
- 1 taza de alverjitas cocidas
- 1 taza de caldo de ave
- Sal y pimienta al gusto
- 2 huevos batidos
- Queso parmesano

ELABORACIÓN:

- Poner en una olla la margarina, dorar la cebolla, agregar la salchicha, el vino y dejar cocer 3 minutos. Añadir las alverjitas y el caldo de ave.
- Sazonar al gusto y por último agregar los huevos batidos, retirar del fuego y vaciar la salsa sobre los fideos recién cocidos, espolvorear de queso parmesano y servir al momento.

PASTA A LA CARBONARA

6 personas

INGREDIENTES:

- ½ kilo de espaguetis
- 200 gramos de tocino picados muy pequeños
- 3 huevos
- 1 cebolla cortada en dados pequeños
- Aceite de oliva
- Queso parmesano

ELABORACIÓN:

- En una sartén poner un poco de aceite y freír la cebolla, añadir el tocino, freír dos o tres minutos. Reservar.
- Cocer los fideos, escurrirlos, agregar el refrito y los huevos batidos. Mover bien y añadir ½ taza de agua donde ha cocido la pasta si estuviera muy seca.
- Servir al momento espolvoreando el queso parmesano.

PASTA EN SALSA DE POLLO

6 personas

INGREDIENTES:

- ½ kilo de fideos coditos
- 250 gramos de champiñones fileteados
- 4 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de harina
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de leche tibia
- 1 huevo, sal y pimienta
- ½ pimiento picado en dados pequeños
- 1 pechuga de pollo cocido y cortado en dados pequeños
- Queso parmesano para espolvorear

ELABORACIÓN:

- Saltear los champiñones con 1 cucharada de margarina. Reservar.
- Hacer una bechamel con el resto de la margarina, harina, el caldo de pollo y la leche. Sazonar y dejar cocer por 5 minutos, agregar el pollo, pimiento y huevo batido.
- Vaciar sobre los fideos recién cocidos, espolvorear de queso parmesano.
- Servir al momento.

FIDEOS TRICOLOR

6 personas

INGREDIENTES:

- ½ kilo de fideos canutos
- 1 berenjena cortada en dados chicos y remojados en sal
- 2 zapallitos italianos sin semillas cortas en dados pequeños
- 1 pimiento rojo cortado en dados pequeños
- 2 dientes de ajos picados
- ½ cebolla cortada en dados pequeños
- Aceite, sal y pimienta al gusto
- ½ litro de salsa de tomate
- Queso parmesano

ELABORACIÓN:

- Freír por 3 minutos las cebollas y el ajo en un poco de aceite. Cuando está dorado añadir las berenjenas escurridas y las demás verduras.
- Agregar sal, pimienta
- Cocer los fideos en abundante agua con sal y distribuirlos en una fuente.
- Encima de la pasta se añade la salsa de tomate caliente, después, otra capa el preparado de las verduras y terminar con queso parmesano.
- Servir al momento.

FIDEOS CORBATITAS A LA HUANCAÍNA

6 personas

INGREDIENTES:

- ½ kilo de fideos corbatitas

PARA LA SALSA:

- 2 ajíes sin venas, sin pepitas, soasado
- 1 cebolla blanca soasada
- 250 gr de queso fresco
- ½ taza de pasta de ají
- 1 taza de leche evaporada
- Sal, pimienta blanca, gotas de limón
- Queso parmesano para espolvorear encima

ELABORACIÓN:

- Licuar todos los ingredientes de la salsa hasta que quede una crema.
- Sancochar los fideos en abundante agua con sal.
- Vaciar en una fuente y añadir la salsa. Espolvorear con queso parmesano y servir al momento.

LASAGÑA VEGETAL

6 personas

INGREDIENTES:

- 9 láminas de pasta lasaña
- 250 gramos de champiñones en láminas salteadas en mantequilla
- 6 corazones de alcachofas, sancochadas y laminada
- 200 gramos de queso mozzarella rallada
- 100 gramos de queso parmesano
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 tazas de salsa bechamel ligera

ELABORACIÓN:

- Cocer las láminas de pasta en abundante agua con sal por tres minutos y reservar en agua fría.

MODO DE ARMAR:

- Colocar en una fuente refractaria, un poco de salsa bechamel, encima 3 láminas de pasta, encima un poco de bechamel, añadir los champiñones y un poco de queso mozzarella; después otra capa de pasta, un poco de bechamel y las alcachofas, queso mozzarella. Terminar con otra capa de pasta y encima bechamel, queso parmesano. Al final ponerle trocitos de mantequilla y llevar a gratinar al horno por 20 minutos. Servir al momento.

*Tips:
Se puede cambiar de verduras al gusto.

Es mejor hacerlo la noche anterior y dejar reposar. Llevar al horno ½ hora antes de servir.

VERDURAS

PAN DE ESPINACAS

6 personas

INGREDIENTES:

- ½ kilo de espinacas
- 50 gramos de margarina
- 50 gramos de harina
- 1 taza de leche
- ½ taza de queso parmesano
- 100 gramos de tocino
- 4 huevos
- Sal
- Pimienta

PARA CUBRIR CON SALSA BLANCA:

- 1 Cucharada de margarina
- 1 Cucharada de harina
- 1 ½ taza de leche

ELABORACIÓN:

- Cocinar las espinacas, escurrir; cortarlas en trozos pequeños.
- Hacer una salsa blanca espesa: derretir la margarina, añadir la harina y después la leche tibia. Retirar del fuego. Añadir los huevos enteros uno a uno; sazonar con sal, pimienta y mezclar con queso rallado y las espinacas.
- Vaciar en un molde engrasado con margarina. Introducir en el horno a baño maría. Cocinar aprox. por una hora. Sacar y dejar reposar.
- Desmoldar en una fuente, y cubrir con salsa blanca ligera. También se pueden hacer flanes pequeños como guarnición.

COLIFLOR AL GRATÉN

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 coliflor mediana
- 3 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina
- ½ taza de leche evaporada
- 1 ½ taza de leche entera
- 1 yema
- Queso, pan rallado, almendra rallada
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN:

- Lavar, limpiar y cortar la coliflor en trozos cuidando que no se rompa la flor.
- Cocinar en abundante agua con sal y escurrir.
- En una olla poner a derretir la margarina, agregar la harina mezclándola, incorporar la leche tibia poco a poco sin dejar de mover, dejar hervir unos minutos.Sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego, diluir la yema en la leche evaporada y agregar a la crema.
- Se acomoda la coliflor en un pírex y se cubre con la salsa.
- Por encima se echa el pan, queso, almendra y un poco de margarina derretida. Se mete al horno a gratinar.
- Servir caliente.

ALCACHOFAS RELLENAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 6 fondos de alcachofas
- ½ kilo de espinacas cocidas y escurridas
- 2 cebollas blancas cortadas en dados pequeños
- 1 cucharadita de ajos
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de leche caliente
- Sal, pimienta, comino al gusto
- Queso parmesano para decorar

ELABORACIÓN:

- Sancochar los fondos de alcachofas con sal, gotas de limón y una hoja de laurel.
- En una sartén poner la cebolla, dejar que se evapore el agua y añadir el aceite y dejar hasta que esté transparente, añadir el ajo y las espinacas picadas. Reservar.
- Derretir la margarina, agregar la harina y mover poco a poco la leche, moviendo constantemente para evitar los grumos. Sazonar con la sal, pimienta, comino. Reservar.
- Mezclar las espinacas con la salsa bechamel y con esta preparación rellenar las alcachofas.
- Terminar con un poco de bechamel y el queso parmesano. Servir caliente.

ESPINACAS A LA CREMA

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 kilo de espinacas cocidas, escurridas y picadas
- 1 taza de bechamel espesa
- 1 taza de crema de leche
- 50gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- Crostones de pan para acompañar
- Queso parmesano

ELABORACIÓN:

- Calentar una sartén, poner el aceite y la mantequilla; cuando estén muy calientes saltear allí las espinacas, mezclar con la bechamel y la crema de leche, sazonar con sal.
- Colocar en una fuente en forma de monte espolvorear con queso parmesano. Decorar con crostones de pan (pan de molde cortado en triángulos, untado de mantequilla y dorado en el horno). Servir al momento.

BUDÍN TRICOLOR

6 personas

INGREDIENTES:

- 2 zapallitos italianos
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 250 gramos de espinacas
- 10 huevos
- 2 tazas de leche
- Sal
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- Pelar y cocer las zanahorias enteras. Cocer las espinacas y escurrir muy bien.
- Poner en una olla la cebolla picada, estofar y añadir el zapallito cortado en dados pequeños.
- Poner los tres ingredientes ya cocinados por separado en distintos recipientes.
- Mezclar los huevos y la leche, salpimentar y repartir en tres tazones a partes iguales. Triturar con la licuadora.
- Forrar un molde alargado con papel manteca. Poner la primera capa de espinacas y seguidamente la de zanahoria con mucho cuidado, con una cuchara para que no se mezcle. Por último la capa de zapallito.
- Meter al horno una hora aproximadamente a baño maría hasta que se cuaje.
- Desmoldar sobre una fuente alargada, quitar el papel y acompañar de verduras, calabacín, zanahorias, tomatitos, etc.
- Se le puede poner salsa blanca ligerita encima, dejando ver los tres colores.

FLAN DE ESPÁRRAGOS

6 personas

INGREDIENTES:

- 2 pomos de espárragos
- 2 tarros de leche evaporada
- 1 taza de alverjitas cocidas
- 100 gramos de jamón picados en dados pequeños
- 8 huevos
- Sal, pimienta

ELABORACIÓN:

- Escurrir los espárragos y cortarlos en trozos pequeños, reservar algunos para adornar. Mezclar en un tazón la leche con los huevos y batir bien hasta que estén bien mezclados.
- Añadir los espárragos, jamón, alverjitas, sal, pimienta y vaciar a un molde previamente engrasado y forrado con papel.
- Llevar al horno a baño María por 45 minutos a 1 hora aproximadamente.
- Dejar enfriar y desmoldar, decorar con un poco de bechamel clarita y decorar con espárragos, alverjitas y jamón.
- Servir acompañado de tomates en ruedas.

PASTEL DE ALCACHOFA

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 cebolla blanca grande picada en dados pequeños
- 50 gramos de mantequilla
- 60 gramos de harina
- 3 tazas de leche tibia
- 6 huevos
- 8 fondos de alcachofas
- 1 taza de bechamel ligera
- Perejil deshidratado para decorar
- 1 huevo duro rallado para decorar
- Sal, nuez moscada

ELABORACIÓN:

- Rehogar la cebolla lentamente hasta que este cristalina, añadir la margarina, agregar la harina de golpe, mover y añadir la leche a pocos, hacer una bechamel, sazonar con sal y nuez moscada dejar entibiar, añadir los huevos.
  4 fondos de alcachofas se licuan y el resto se corta en dados.
- Mezclar todo y vaciar al molde previamente engrasado y forrado con papel, llevar al horno por 45 a 60 minutos, a baño maría.
- Dejar entibiar, desmoldar y cubrir con la salsa bechamel ligera. Adornar con el huevo y perejil. Se puede acompañar con tomates deshidratados.

PASTEL DE BROCOLI

6 personas

INGREDIENTES:

- 100 gramos de champiñones cortados en láminas
- ½ kilo de brócoli cocido solo la flor
- 2 zanahorias cocidas cortadas en dados chicos
- 1 taza de crema de leche
- 1/2taza de queso parmesano
- 4 huevos
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

- Colocar en un molde refractario enmantequillado el brócoli, la zanahoria y champiñones. Aparte ,mezclar la crema de leche con los huevos y el queso parmesano, sal y pimienta. Verter esta mezcla sobre las verduras y llevar al horno por 45 minutos.
- Servir caliente, acompañar con pan al ajo.

PASTEL DE PORO Y CHAMPIÑONES

6 personas

INGREDIENTES:

- 3 tazas de poros lavados, cortados en rodajas delgadas
- 250 gramos de champiñones en láminas y salteadas
- 200 gramos de tocino picados en dados chicos
- 1 taza de queso parmesano
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de vino blanco
- 3 huevos
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

- Derretir la margarina y saltear los poros, agregarle el tocino, cocer por 5 minutos, añadir el vino y dejar evaporar, sazonar y mezclar con los champiñones, los huevos batidos y media taza de queso parmesano; mezclar suavemente y verter en un molde refractario engrasado.
- Espolvorear con el resto de queso parmesano y llevar al horno para gratinar por 20 minutos.
- Horno moderado. Servir caliente.

ROLLITOS DE BERENJENAS RELLENOS DE QUESO Y ALBAHACA

6 personas

INGREDIENTES:

- 3 berenjenas grandes
- 4 tomates maduros pelados y sin pepa
- 250 gramos de queso fresco
- 1 ramita de albahaca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

- Cortar las berenjenas en láminas a lo largo y ponerlas en sal. Dejar reposar por ½ hora, para quitar el amargo. Pasado este tiempo lavarlas y secarlas. Untarlas con aceite y pasarlas por la parrilla. Reservar.
- Cortar el queso en bastones y enrollar con la berenjena.
- Mezclar los tomates cortados en dados chicos con albahaca picada y un chorrito de aceite de oliva y sazonar.
- Colocar las berenjenas en una fuente refractaria y rociar con los tomates y llevar al horno por 15 minutos.
- Servir al momento.

PASTEL DE CEBOLLAS

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cebollas blancas cortada en plumas
- 4 papas amarillas grandes
- 150 gramos de jamón inglés
- 3 tazas de leche caliente
- 1 bola de queso mozzarella rallada
- 50 gramos de queso parmesano
- 1 taza de mantequilla
- 200 gramos de margarina
- 6 cucharadas de harina
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

- Colocar las cebollas en una sartén y dejar que se evapore el agua que suelta, añadir la mitad de la margarina a fuego suave hasta que estén transparentes, sazonar y dejar enfriar.
- Hacer una salsa bechamel con el resto de la margarina, harina, leche, sal, pimienta y nuez moscada. Mezclar las cebollas con la bechamel y los quesos y el jamón.
- Cocer las papas, presarlas tres veces, sazonarlas con sal y ponerla en una fuente refractaria, enmantequillada que cubra toda la base, encima el preparado de las cebollas, espolvorear el queso parmesano y llevar al horno moderado por 30 minutos. Servir caliente.

PAPAS

PAPAS A LA IMPORTANCIA

6 personas

INGREDIENTES:

- 11/2 kilo de papas para freír
- 2 dientes de ajos molidos
- 100 gramos de harina
- 3 huevos
- 2 cebollas blancas picadas en dados pequeños
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y caldo de ave
- Perejil para adornar

ELABORACIÓN:

- Se hace un refrito con el aceite, la cebolla, los ajos y el perejil. Reservar. La papas se pelan y se cortan en rodajas finas se pasan por harina y huevo. Se fríen, se escurren y se reservan.
- Colocar en una fuente refractaria las papas, se coloca el refrito hasta que cubra todo y un poco de caldo de ave .Se deja cocer en el horno y se sirve espolvoreando perejil.

PAPAS A LA BRAVA

6 personas

INGREDIENTES:

- 2 kilos de papa para freír
- 2 tazas de salsa de tomate
- 1 taza de mayonesa
- Tabasco al gusto
- Aceite para freír papas
- Sal al gusto

ELABORACIÓN:

- Pelar, lavar las papas en trozos grandes.
- Freírlas primero en aceite templado, para que cocinen por dentro.
- Después darle una segunda fritura para que queden doradas y crocantes.
- La salsa de tomate se calienta, rectificar la sazón y mezclar con la salsa tabasco al gusto, rociar encima de las papas y terminar rociando la mayonesa encima.
- Servir al momento.

PAPAS CON MAYONESA Y POLLO

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 ½ kilo de papas
- 1 pechuga de pollo
- 1 taza de mayonesa
- 1 cebolla blanca
- 1 zanahoria
- Laurel
- Pimienta
- Perejil
- Sal

ELABORACIÓN:

- Limpiar el pollo, cocinar en agua con la zanahoria, la cebolla, el laurel, la sal y la pimienta. Sacarlo cuando está muy tierno. Colar el caldo y desmenuzar el pollo en tiras.
- Pelar las papas, cortarlas en dados grandes o dejarlas enteras si son papas cocktail. Cocerlas en el caldo de pollo; escurrirlas cuando están cocidas, cuidando que no se rompan. Reservar el caldo.
- Aclarar la mayonesa añadiendo poco a poco el caldo en que ha cocido el pollo hasta que tenga la consistencia de salsa fina. Poner en una fuente honda las papas, cubrir con la salsa y las tiras de pollo.
- Espolvorear con perejil.

PAPAS A LA SUIZA

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 ½ kilo de papas para freír
- 200 gramos de queso rallado Edam, andino, etc.
- 3 huevos
- ½ taza de leche
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- Se pelan las papas, se parten en ruedas finas y se fríen, se escurren bien y se colocan en una fuente de horno, alternando papas y queso.
- Se baten los huevos con la sal y la pimienta. Añadir la leche, mezclar bien y verter esta mezcla sobre las papas y llevar al horno. Por media hora aproximadamente.
- Se sirve en una fuente caliente.

YUCAS RELLENAS CON QUESO

6 personas

INGREDIENTES:

- 1 kilo de yuca
- 1 cucharada de cebolla china picada
- 1 Huevo
- 1 huevo duro picado
- 250 gramos de queso fresco
- 1 cucharadita de anís
- Aceite
- Sal

ELABORACIÓN:

- Sancochar las yucas peladas y cortadas en trozos en agua con sal y anís.
- Una vez listas y aún calientes, pasarlas por un prensapapas. Agregarle sal al gusto, incorporar el huevo crudo y trabajar hasta formar una masa.
- Dividirla en cuatro partes.
- Aparte, mezclar el queso fresco picado la cebolla china y el huevo duro.
- Con las manos mojadas tomar pequeñas porciones de masa de yuca, formar discos como si fueras hamburguesas, colocar un poco del relleno de queso en el centro y cerrar formando pequeñas bolitas.
- Freír en abundante aceite.
- Acompañar con salsa huancaína y ensalada.

SFORMATO DE QUESO

6 personas

INGREDIENTES:

- 100 gramos de margarina
- 150 gramos de harina
- 3 tazas de leche tibia
- 6 huevos
- 1 cucharada de sal
- 200 gramos de queso rallado Edam o andino
- Queso parmesano para espolvorear

ELABORACIÓN:

- Poner en una olla la margarina, cuando está derretida agregar la harina y la leche poco a poco, agregar el queso, las yemas y por ultimo las claras a punto de nieve, engrasar un molde y poner pan molido.
- Vaciar allí la mezcla y llevar al horno por espacio de una hora a horno moderado.
- Retirar del horno, desmoldar, espolvorear queso parmesano y acompañar con ensalada fresca.

Ribalera

HOSTELERÍA Y TURISMO

www.ribaleraescueladehosteleriayturismo.com