Alimentos y Verduras

Las ensaladas igual pueden constituir el plato principal de una comida en un día de calor, como servirse después de un guiso fuerte, para desengrasar.

En las ensaladas caben casi todas las mezclas y contrastes, alimentos crudos y cocidos, salados y dulces, legumbres y frutas... la variedad es inagotable y las posibilidades infinitas.

En estas memorias, hay una serie de ensaladas que pueden prepararse siguiendo las recetas al pie de la letra o modificándolas según los ingredientes disponibles, la estación del año o el gusto de los interesados.

En el mundo de las ensaladas, basta un poco de imaginación para obtener una nueva receta sugerente y apetitosa.

Ensalada de Zanahorias

Ingredientes para 6 personas

1/2	Kilo de zanahorias
	–Aliño–
1/2	Kilo de guisantes [1] pelados
	Salsa vinagreta[2]
3	Huevos duros
	Perejil
	Salsa mayonesa
	Estragón

[1] Arbejas, Chícharos.
[2] O aceite con vinagre y/o limón.

Procedimiento

1. Cocer las zanahorias hirviéndolas en agua salada, durante unos 40 minutos. Escurrir, enfriar y cortar en rodajas.
2. Poner en adobe las zanahorias en salsa vinagreta[2] con perejil picado, durante 1/2 hora como mínimo.
3. Cocer los guisantes[1], hirviéndolos en agua salada durante unos 15 minutos. Escurrir y enfriar.
4. Mezclar las zanahorias y guisantes[1] con mayonesa al estragón.
5. Servir rodeado de huevos duros cortados en rodajas.

Ensalada Verde de Pimientos

Ingredientes para 6 personas

3	Pimientos verdes
	–Aliño–
2	Cebollas
	Salsa mayonesa
1	Apio
1	Limón (el jugo)
1	Manojo de Rábanos
	Pimienta
100	Gr. de Aceitunas verdes sin hueso
1	Lechuga
1	Naranja

Procedimiento

1. Cortar en dados los pimientos verdes.
2. Cortar el apio y las cebollas en trozos pequeños.

3. Cortar los rábanos o rodajas, sin pelarlos.

4. Partir las aceitunas por la mitad.

5. Mezclar los pimientos, el apio, la cebolla, los rábanos, las aceitunas y aliñar con mayonesa al jugo de limón y mucha pimienta.

6. Servir sobre unas hojas de lechuga, rodeadas de rodajas de naranja.

ENSALADA DE COLIFLOR

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 Coliflor.
–Aliño–
Salsa vinagreta[1].
1 dl. de crema de leche
(Un vaso de vino)
Jugo de 1 limón
Perejil
Estragón trinchado

[1] O aceite con vinagre y/o limón.

PROCEDIMIENTO

1. Sacar las hojas de la coliflor, cortarla de forma que queden los ramos separados, lavar con cuidado y cocer en agua salada. Una vez haya hervido durante 10 minutos, retirar del fuego y dejarla tapada en agua, para que acabe de cocerse sin que se rompan las flores.

2. Escurrir y poner la coliflor en un recipiente con la salsa vinagreta[1] dejándola macerar media hora. Luego colocarla en otro recipiente, los ramitos de la coliflor con los tallos hacia arriba.

3. Cuando el recipiente esté lleno, invertirla sobre un plato y la coliflor recuperará su forma original.

4. Verter mayonesa a la que se le habrá añadido jugo de limón y crema de leche.

5. Espolvorear con perejil y estragón. Servir frío.

ENSALADA DE TOMATES

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 Lechuga
2 Cebollas
1 Kg. de tomates rojos y fuertes
–Aliño–
Pimienta
Salsa vinagreta[1]
Sal
Estragón

[1] O aceite con vinagre y/o limón.

PROCEDIMIENTO

1. Pelar los tomates después de sumergirlos en agua caliente, cortar en rodajas y sacar las semillas.

2. Salar, pimentar, colocar encima unas rodajas de cebolla y dejarlos reposar 1 hora.

3. Sacar las rodajas de cebolla y poner los tomates sobre unas hojas de lechuga colocadas en un plato.

4. Aliñar con salsa vinagreta[1] al estragón.

ENSALADA DE LECHUGA

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 Lechuga
–Aliño–
3 Huevos duros
Salsa vinagreta[1]

[1] O aceite con vinagre y/o limón.

PROCEDIMIENTO

1. Lavar las hojas de lechuga en abundante agua, escurrir y secarlas.

2. Preparar una salsa vinagreta[1] en la ensaladera.

3. Cocer los huevos hasta que estén duros, pelarlos y reservar las yemas.

4. Trinchar las claras de los huevos duros y meterlas dentro de la salsa vinagreta[1], dejándolas macerar unos 10 minutos.

5. Seguidamente, añadir las hojas de lechuga y mezclar con cuidado.

6. Pasar las yemas por un pasapurés fino, o molinillo de perejil, y echarlas sobre la ensalada. Revolver para que las yemas queden repartidas por un igual.

Crema de Espinacas

Fondo Nacional de Fomento HORTIFRUTICOLA
ASOHOFRUCOL
CORPOICA

Ingredientes

10	Tazas de agua
1	Ramo de espinacas
1/2	Libra de carne de res partida
1	Libra de papa
2	Cucharadas de harina de maíz
1/2	Gajo de cebolla junca
1	Rama de cilantro
	Sal al gusto

Preparación

En una olla poner a hervir el agua con la carne partida en trocitos, sal, medio gajo de cebolla y una rama de cilantro finamente picado. Dejar hervir durante 10 minutos, pelar la papa en cuadritos y agregar al caldo, cocinar hasta que la papa esté blanda, licuar agregando una taza de leche y poner al fuego, dejando hervir por 5 minutos. Para servir se puede añadir al plato una cucharada de crema de leche y papas en fósforos.

Ensalada de Apio y Papa

Fondo Nacional de Fomento HORTIFRUTICOLA
ASOHOFRUCOL
CORPOICA

Ingredientes

12	Papas
2	Tabletas de caldo de gallina
2	Zanahorias
4	Tallos de apio
1	Cebolla cabezona blanca rallada
1	Frasco pequeño de aceitunas
1	Lata grande de crema de leche
1	Aguacate grande
1/2	Cucharadita de limón
1	Cucharadita de mostaza
1	Lechuga pequeña
	Sal
	Pimienta al gusto

Preparación

Pelar y cocer las papas en agua con las tabletas de caldo de gallina. Cuando estén blandas, retirarlas del fuego y dejarlas enfriar; luego partirlas en cuadros.

Cortar la zanahoria y el apio en trocitos pequeños y las aceitunas en rodajas; ponerlos en jugo de limón hasta el momento de servir. Mezclar aparte la crema de leche con la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Revolver la papa, la zanahoria, el apio, las aceitunas y la cebolla con la crema. Poner en una bandeja las hojas de lechuga, luego la ensalada y alrededor las rebanadas de aguacate.

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

Fondo Nacional de Fomento HORTIFRUTICOLA
ASOHOFRUCOL
CORPOICA

INGREDIENTES

- $1^1/_2$ Libra de cebolla cabezona pelada y cortada en rodajas delgadas
- $1^1/_2$ Litro de caldo básico
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 1 Tasa de queso rallado
- 8 Tajadas de pan, delgadas y tostadas
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Calentar la mantequilla y sofreir las cebolllas, revolviendo hasta cuando se empiecen a dorar. Agregar el caldo. Probar la sazón.

Tapar la paila y cocinar a fuego mínimo durante 30 minutos. servir en cazuelas; poner las rodajas de pan encima y rociar el queso.

ASPIC DE TOMATE

Fondo Nacional de Fomento HORTIFRUTICOLA
ASOHOFRUCOL
CORPOICA

INGREDIENTES

- 1 Sobre de crema de tomate
- 3 Tasas de agua
- 2 Sobres de gelatina sin sabor sidueltas en media tasa de agua fría y media tasa de agua caliente
- 1 Cucharadita de pasta de ajo
- 1 Frasco pequeño de encurtido picado sin el jugo que trae.
- Pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Disolver el contenido del sobre de crema de tomate en tres tasas de agua. Dejar hervir, removiendo de vez en cuando.

Continuar la coción 10 minutos más. Retirar del fuego. Incorporar el encurtido, la pasta de ajo y la pimienta.

Aparte, disolver la gelatina sin sabor, primero en el agua fría y después en el agua caliente; agregar la crema de tomate. Mezclar bien y verter en un molde redondo. Llevar al refrigerador, mínimo por tres horas. Desmoldar y decorar con lechugas y aguacate.

Pudín de Zanahoria

Fondo Nacional de Fomento HORTIFRUTICOLA
ASOHOFRUCOL
CORPOICA

Ingredientes

2	Libras de zanahoria rallada
2	Tasa de leche
3	Huevos
1	Copa de vino dulce
3	Cucharadas de mantequilla derretida
2	Cucharadas de panela raspada
1	Cucharada de pasas
	Sal al gusto

Preparación

Licuar las zanahorias con la leche, agragar el r4sto de los ingredientes poco a poco. Verter todo en la sartén, previamente enmantequillada. Agregar las pasas. Cocinar al vapor.

Poner dos dedos de agua en la olla de seis litros. poner la sartén encima y tapar. Dejar cocinar al fuego durante 30 minutos.