

500 ensaladas



recetas clásicas y contemporáneas: un compendio de ensaladas único

BLUME

Susannah Blake

500 ensaladas



500 ensaladas

recetas clásicas y contemporáneas: un compendio de ensaladas único

BLUME

Susannah Blake



Título original *500 salads*

Diseño Chris Taylor

Traducción

Ana María Martínez

Especialista en temas culinarios

Coordinación de la edición en lengua española

Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2010

Reimpresión 2013, 2015, 2017

Nueva edición 2020

Primera edición en formato electrónico 2022

© 2010, 2020 Naturart, S.A. Editado por BLUME

Carrer de les Alberes, 52, 2.^a, Vallvidrera

08017 Barcelona

Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net

© 2009 Quintet Publishing Limited, Londres

ISBN: 978-84-19499-25-7

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET

contenido

introducción	6
ensaladas clásicas	24
ensaladas ligeras y saludables	52
ensaladas tibias	90
ensaladas de cereales y legumbres	120
ensaladas de pasta	146
ensaladas ralladas	172
ensaladas completas	192
ensaladas asiáticas	230
ensaladas de frutas	256
índice y créditos	282



introducción

Las ensaladas son increíblemente versátiles y se presentan en innumerables paletas de colores, formas y tamaños. Tanto si busca una guarnición o un plato, un tentempié saludable o un almuerzo completo, un capricho con un aliño cremoso o un postre a base de frutas, siempre encontrará una ensalada perfecta para usted.

Las ensaladas, pensadas a menudo como un plato frío, pueden servirse tibias, con hojas frescas coronadas con pollo o pescado asado, o aliñadas con una salsa caliente justo antes de servir. Pueden ser ligeras y con hojas, si se preparan principalmente con la gran variedad de ensaladas que se encuentran en los grandes supermercados, o bien más consistentes, a base de arroz, pasta o legumbres cocidas. Las ensaladas pueden convertirse en un plato completo con carne, aves, pescado o marisco, huevos, tofu u otras proteínas, y también en un pequeño entrante para abrir el apetito para los platos siguientes.

Las ensaladas son perfectas para casi cualquier ocasión. Las ensaladas dulces a base de frutas, como la de arándanos y papaya con almendras tostadas (pág. 264), son maravillosas para un desayuno, postre o *brunch*, mientras que una ensalada ligera, como la de berros y manzana con endibia y beicon (pág. 53), puede ser una maravillosa elección para un entrante. Encontrará ensaladas apropiadas para niños, como la de col bicolor (pág. 177), y otras más sofisticadas, como la tibia de pato con aliño de miel y naranja (pág. 106). También hay ensaladas clásicas de diferentes cocinas, como la ensalada de pepino, yogur y eneldo de Europa del Este (pág. 41), la ensalada con *sashimi* de Asia (pág. 246), la *fattoush* de Oriente Próximo (pág. 25), la ensalada caprese italiana (pág. 39) o la ensalada Cobb estadounidense (pág. 32). Asimismo, encontrará ensaladas completas con un buen equilibrio de nutrientes, hortalizas, hidratos de carbono (como pasta, arroz, patatas o pan) y proteínas (como pollo, carne, pescado, marisco, tofu, huevos o queso).





equipo

Aunque puede preparar la mayoría de las ensaladas empleando el equipo básico culinario, existen algunos utensilios esenciales, más algunos extras, que le ayudarán a preparar las ensaladas con facilidad.

centrifugadora de ensaladas

Las hojas para ensalada deben lavarse a fondo para despojarlas de suciedad, tierra u otros desechos. Secar las hojas es algo delicado, porque se estropean y rompen con facilidad. Invierta en una buena centrifugadora de ensaladas que retirará el agua de las hojas y las dejará limpias y secas y listas para usar.

tabla para picar

Una tabla básica para picar es muy útil para cortar y picar lechugas, hortalizas y frutas, así como otros ingredientes, como pechugas de pollo asadas, queso y huevos cocidos.

cuchillos

Un cuchillo de cocinero básico bastará para la mayoría de las ensaladas. Un cuchillo de sierra simplifica cortar alimentos como los tomates.

mandolinas, ralladores y cortadores

Una mandolina es muy útil para aquellas recetas que requieran ingredientes cortados en rodajas muy finas, como el pepino o las zanahorias. Un cortador de lonchas de queso permite sacar virutas finas de queso, pero también cortar rodajas finas de pepino. Un cortador de huevos le permitirá cortar un huevo cocido en rodajas de grosor uniforme

de una sola pasada. Los ralladores son muy útiles para cortar tiras de pepino, zanahorias y otras hortalizas de raíz, como la remolacha, así como el queso.

pelador de hortalizas

Útil para pelar patatas, zanahorias y otras frutas, como manzanas y peras, el pelador de hortalizas también puede emplearse para modelar rodajas finas de zanahorias para ensaladas o virutas de parmesano o manchego seco para esparcir por encima.

cuencos y ensaladeras

Aunque muchas ensaladas pueden servirse en cuencos individuales, una ensaladera grande es muy útil para mezclar y combinar los diferentes ingredientes, así como para servir. Los cuencos más pequeños pueden emplearse para guardar los ingredientes ya preparados, como hierbas picadas y hortalizas cortadas, antes de mezclar y servir. También se necesitan dos cucharas grandes para mezclar y servir ensaladas.

batidora de varillas o frasco con tapa de rosca

Aunque la mayoría de los aliños pueden batirse juntos en un cuenco pequeño con una batidora de varillas pequeña, también es muy fácil poner todos los ingredientes en un frasco de rosca y agitarlo.





ingredientes

No existen límites al tipo y cantidad de ingredientes que usted puede introducir en una ensalada. Probablemente utilizará lechuga u otras hojas de ensalada, pero incluso éstas no son esenciales. A continuación le proporcionamos algunas ideas.

hojas para ensaladas

Existen innumerables tipos de hojas de ensalada con su propio sabor distintivo, textura y apariencia, que proporcionan una gran base para las ensaladas. Algunas, como las lechugas iceberg o romana son más comunes que otras, pero busque en su frutería o mercado, donde encontrará más variedades inusuales. Las ensaladas iceberg, las hojas de roble verdes o rojas y las hojas de espinacas jóvenes aportarán un sabor suave, mientras que las hojas de rúcula, berros, endibia, escarola y achicoria llevarán un sabor fuerte y distintivo. Una bolsa de ensaladas variadas es ideal para muchos usos, pues sus hojas de diferentes formas y colores proporcionan un gran impacto.

hortalizas

Muchas hortalizas, ya sean crudas o cocidas, pueden incluirse en las ensaladas. No sólo aportan nutrientes extra, sino que tienen un agradable atractivo visual gracias a sus brillantes colores. Entre los ingredientes crudos clásicos se incluyen el pepino, la zanahoria, el tomate, la cebolla, los brotes de soja, los pimientos, el ajo y el aguacate. Sin embargo, los ingredientes cocidos –añadidos fríos o calientes- pueden constituir una gran aportación. Pruebe con pimientos asados, calabaza, cebollas rojas, tomates cereza y remolachas cocidas, o brécol, coliflor y judías verdes ligeramente blanqueados. Añadir patatas nuevas cocidas frías a una ensalada transforma un ligero acompañamiento en un plato principal.

frutas

Las frutas frescas, como la pera, la manzana, el melocotón y la nectarina, las uvas, el kiwi, la naranja, el pomelo y las frutas rojas proporcionan un sabor dulce y ácido a las ensaladas saladas. Elija frutas con distintos sabores, texturas y colores, como manzana, naranja y arándanos, o piña, mango y fresas, córtelas en rodajas o trozos pequeños y mézclelos con un chorrito de zumo de frutas o vino de postre.

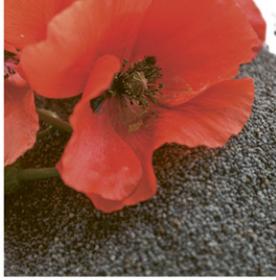
legumbres, pasta y cereales

Añadir pasta, cereales o legumbres a una ensalada le aportará nutrientes y la convertirá en un plato sustancioso. Todos contienen muchos hidratos de carbono para proporcionar energía, pero, además, las legumbres contienen mucha fibra y proteínas. Los cereales integrales, como el arroz moreno y el bulgur, son una buena fuente de fibras, mientras que otros, como la quinoa, son muy ricos en nutrientes y en proteínas.

proteínas

La carne, las aves, el pescado, los huevos, el queso y el tofu quedan deliciosos en las ensaladas saladas. También armonizan con hojas de ensalada, pasta, cereales o legumbres e incluso son más deliciosos con la incorporación de hortalizas, frutas y hierbas.





añadidos y adornos

Incorporar unos pequeños toques a una ensalada, ya sean unos picatostes crujientes o un poco de queso rallado, puede transformar una simple ensalada en algo mucho más agradable. Pruebe algunos de los siguientes toques clásicos.

hierbas

Algunas hierbas frescas pueden constituir una fabulosa incorporación a las ensaladas, tanto dulces como saladas, aportando sabor y color. La menta fresca es particularmente buena en ensaladas de frutas, pero también da resultado en las saladas, como el tabulé. La fragante albahaca liga muy bien con los tomates y las ensaladas tipo mediterráneas, mientras que el cilantro fresco es un ingrediente popular en las asiáticas. El cebollino casa bien con las ensaladas de huevo, queso y patatas, mientras que el eneldo es un aromatizante clásico para el pescado. Siéntase libre para experimentar según sus gustos, pero sea cuidadoso al emplear hierbas de sabor pronunciado como el romero, pues pueden dominar el conjunto.

flores comestibles

Muchas flores son comestibles y constituyen una magnífica aportación a las ensaladas. La mayoría son bonitas y aportan un sabor agradable a las ensaladas. Entre las flores comestibles se hallan los pétalos de rosa, la lavanda, la violeta, los pensamientos y las flores de calabacín.

picatostes

Los picatostes aportan un delicioso toque crujiente a las ensaladas. Puede encontrarlos ya preparados en los supermercados o hacerlos usted mismo. Para ello, retire la corteza de unas rebanadas gruesas de pan blanco, córtelas en dados, colóquelos en una placa de hornear y rocíelos con aceite de oliva (o un aceite aromatizado con ajo o chile). Mezcle los

dados de pan para asegurarse de que están perfectamente recubiertos y hornéelos a 200 °C unos 7 minutos, hasta que estén crujientes y dorados.

queso

Todos los quesos son adecuados para adornar una ensalada, pero entre los más indicados están el parmesano, el pecorino y el manchego (finamente rallados o en virutas cortadas con un pelador de hortalizas), el queso azul desmenuzado o el feta; o bien tiras de queso halloumi fritas o a la parrilla.

frutos secos

Los frutos secos constituyen una buena fuente de proteínas, a la vez que aportan un sabor y textura deliciosos una vez esparcidos, enteros, o picados, sobre ensaladas tanto dulces como saladas justo antes de servir. Tueste frutos secos como piñones, cacahuets, anacardos, pistachos y avellanas. Para ello, caliéntelos en una sartén sin grasa, moviéndolos sobre el fuego unos pocos minutos hasta que se doren. Vigile cuidadosamente, pues se queman con facilidad, lo que estropearía su sabor.

semillas

Al igual que los frutos secos, las semillas son muy nutritivas y aportan un toque crujiente y sabroso a las ensaladas. Las pipas de calabaza y girasol quedan muy bien sobre las ensaladas verdes, mientras que las pequeñas semillas de sésamo y amapola lo hacen sobre las ensaladas de zanahoria rallada y las de col. Las pipas de calabaza, de girasol y las semillas de sésamo pueden tostarse de la misma forma que los frutos secos para realzar su sabor.



ingredientes para aliños

A menudo un chorrito de aliño aporta el toque final que transforma una ensalada en algo sensacional. Existen innumerables aliños, desde los dulces y aromatizados a los fuertes y ácidos, intensos y cremosos, especiados, ligeros o aromáticos, pero la mayoría de ellos tiene una base de líquido ácido, como vinagre o zumo de limón mezclados con aceite, más otros ingredientes para realzar la combinación. Elegir el vinagre y el aceite adecuados para su ensalada es, por lo general, una cuestión de gusto personal.

El aceite de oliva afrutado es un clásico de los aliños. Para obtener los mejores resultados elija aceite de oliva virgen extra obtenido de la primera prensada. En algunas ensaladas un buen aceite de oliva puede constituir el único aliño; por ejemplo, una sencilla ensalada de tomate, mozzarella y albahaca sólo necesita un poco de condimentación y un chorrito de aceite de oliva.

Los aceites de girasol y de pepitas de uva tienen un sabor mucho más suave y son muy indicados para aliños que lleven otros sabores fuertes, como hierbas, mostaza y miel, o incluso combinaciones asiáticas fuertes, como ajo, jengibre y chile.

El vinagre balsámico es denso, oscuro y dulce. Es magnífico para preparar aliños con cuerpo. El color oscuro del aliño es muy apropiado para realzar los ingredientes y queda espectacular sobre una ensalada colorida servida en una fuente blanca.

Los vinagres blanco y tinto, así como los de Jerez y de manzana, tienen un sabor ligero y refrescante, que combina bien con otros ingredientes clásicos, como la mostaza, la miel, el ajo y las hierbas.



Los vinagres de frutas tienen generalmente una base de vinagre de vino, por lo que tienen las mismas características, pero con un toque afrutado. El vinagre de frambuesas es particularmente popular entre los vinagres de frutas.

El zumo de limón es uno de los usados en los aliños. Tiene un sabor ácido, por lo que los aliños con zumo de limón suelen mejorar si se añade un poco de miel o azúcar.

aliños favoritos

Existen miles de aliños deliciosos que transformarán el carácter de una ensalada según su elección. Pueden ser ligeros y cítricos, intensos y cremosos, frescos y afrutados o ácidos y fuertes. Los que describimos a continuación son los más clásicos y quedan bien sobre una sencilla ensalada de hojas o sobre una de pasta más compleja, así como con legumbres, cereales y hortalizas.

aliño asiático

Mezcle 175 ml de vinagre de arroz, 2 cucharadas de azúcar, $\frac{1}{2}$ chile sin semillas y finamente picado y 1 cucharada de cilantro fresco picado, hasta que el azúcar se haya disuelto. Sazone con salsa de pescado tailandesa. Alternativamente, coloque los ingredientes en un frasco de rosca, cierre y agite vigorosamente.

aliño balsámico

Bata 2 cucharadas de vinagre balsámico, 4 cucharadas de aceite de oliva y sal y pimienta negra recién molida. Alternativamente, coloque los ingredientes en un frasco de rosca, cierre y agite vigorosamente.

aliño de queso azul

Bata ligeramente en el robot o batidora 100 g de mayonesa, 100 g de crema agria, 75 g de queso azul desmenuzado, 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de vinagre de vino blanco y pimienta negra recién molida, hasta que el aliño quede homogéneo y cremoso.

aliño para ensalada César

Bata 100 g de mayonesa, 1 cucharada de mostaza de Dijon, 1 filete de anchoa majado, ½ diente de ajo picado, 1 ½ cucharadas de aceite de oliva y ½ cucharada de vinagre de vino blanco. Sazone con pimienta negra molida.

aliño de miel y mostaza

Bata (o utilice un frasco con tapa de rosca) 1 cucharada de mostaza de Dijon, 1 cucharada de miel, ½ diente de ajo picado, 2 cucharadas de vinagre de sidra, 5 cucharadas de aceite de colza o semillas y abundante pimienta negra recién molida.

aliño francés

Bata (o agite en un frasco con tapa de rosca) 2 cucharadas de vinagre de vino blanco, una pizca de azúcar, una pizca de sal, abundante pimienta negra recién molida y 5 cucharadas de aceite de oliva.

aliño de tomates secos

Bata (o agite en un frasco con tapa de rosca) 2 cucharadas de vinagre de vino blanco, 2 cucharadas de tomates secos en aceite de oliva, una pizca de sal, otra de azúcar y pimienta negra recién molida, así como 5 cucharadas del aceite de los tomates.

aliño de las mil islas

Mezcle 100 g de mayonesa, 1 cucharada de ketchup, un chorrito de salsa Worcester, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de cebollinos cortados y pimienta negra molida al gusto.

ensaladas clásicas

Tiene mucho donde elegir, pero una y otra vez volverá a los clásicos. Este capítulo le ofrece una selección de las recetas más populares, como la César, la ensalada del chef y la ensalada griega, puestas al día con un toque de modernidad irresistible.



fattoush

véanse variaciones en la página 42

Sirva esta ensalada clásica de Oriente Próximo a base de tomates picados, pepino y pan plano en un almuerzo o cena ligera o como deliciosa guarnición.

el zumo de 1/2 limón	para el pan tostado:
2-3 tomates grandes y maduros en trozos pequeños	pan plano (unos 400 g) tipo pitta
1/2 pepino en dados	unos 50 ml de aceite de oliva
2 tallos de albahaca fresca picados	sal marina y pimienta
1/4 manojo de perejil picado	

Mezcle el zumo de limón con los tomates y los pepinos. Añada las hierbas picadas y mezcle bien.

Corte el pan en dados, póngalos en un cuenco y rocíelos con aceite de oliva. Mezcle bien para que los dados queden bien recubiertos con el aceite. Ponga el pan sobre una placa de hornear y tuestelo en el horno precalentado a 160 °C unos 10 minutos o hasta que esté crujiente y dorado. Déjelo enfriar ligeramente antes de mezclarlo con la ensalada. Espolvoree con sal marina y pimienta y sirva.

2 raciones



ensalada César

véanse variaciones en la página 43

Esta es la receta definitiva de la clásica ensalada César. Aporte su propio toque personal para convertirla en una nueva receta clásica.

3 dientes de ajo, picados	50 ml de zumo de limón
175 ml de aceite de oliva virgen extra	2 cucharadas de mayonesa preparada
3 rebanadas gruesas de pan seco, sin la corteza	6 anchoas, escurridas y finamente picadas
2 corazones medianos de lechuga romana	75 g de parmesano, rallado
sal y pimienta negra, recién molida	
1 cucharadita de salsa Worcester	

Aplaste el ajo con la hoja de un cuchillo pesado o un rodillo y cúbralo con aceite de oliva. Macérelo 1 hora. Corte el pan en dados de 2 cm.

Sazónelo con sal y pimienta y mézclelo con el resto del aceite aromatizado al ajo. Mezcle la salsa Worcester, el zumo de limón y la mayonesa.

Vierta el aliño sobre la ensalada y sirva. Añada los picatostes y las anchoas y mezcle de nuevo. Esparza por encima el parmesano rallado y sirva.

6 raciones

