

ENSALADAS

RECETAS BONITAS,
FÁCILES Y SALUDABLES



UNA GUÍA PARA COCINAR CON AMOR

Índice

Introducción

02

Ensalada Crujiente con Fresa, Pistacho y Aderezo de Acetato Balsámico

Ensalada Verde con Tofu Marinado y Mandarina

Ensalada Verde con Higos, Nueces y Vinagreta de Romero

Ensalada Verde "Crujiente de Garbanzos" con Pimentón y Aderezo de Tahini-Limón

Ensalada Verde con Maíz Asado y Crema de Cilantro-Aguacate

Ensalada de Tomates Asados con Burrata y Pistachos Crujientes

Ensalada de Tomates "Caprese Desestructurada" con Reducción de Balsámico y Pan Crujiente

Ensalada de Tomates Verdes Fritos con Crema de Aguacate y Cilantro

Ensalada de Tomates y Nectarina con Vinagreta de Menta y Chili Suave

Ensalada de Pepino Cremosa con Yogur Griego, Eneldo y Dátiles

Ensalada de Pepino Asado y Tomate con Aderezo Balsámico Reducido

Ensalada de Pepino con Queso Halloumi a la Plancha y Reducción de Granada

Ensalada de Pepino Espiralizado con Sésamo Tostado y Vinagreta de Jengibre-Soja

Ensalada de Pepino y Mango con Vinagreta de Lima y Chile Dulce

Ensalada de Patata con Aceitunas Kalamata y Aliño de Orégano y Limón

Ensalada de Patata "Asada y Ahumada" con Bacon Crujiente y Aderezo de Mostaza Antigua

Ensalada de Patata "Verde Fresca" con Guisantes, Espárragos y Vinagreta de Hierbas

Ensalada de Patata "Thai" con Maní Tostado y Aderezo de Crema de Cacahuete y Lima

Ensalada de Pasta con Pesto Casero y Queso Feta

Ensalada de Pasta con Edamame y Aderezo de Jengibre-Soja

Ensalada de Pasta con Espárragos, Guisantes y Vinagreta de Menta y Limón

Índice

Ensalada de Pasta "Caprese Gourmet" con Tomates Asados y Reducción de Balsámico

Ensalada de Pasta "Estilo Carbonara" con Huevo Duro y Guanciale Crujiente

Ensalada de Lentejas con Dátiles y Pistachos

Ensalada de Garbanzos con Maíz Asado y Aderezo Cremoso de Aguacate

Ensalada de Alubias Blancas con Atún y Pimientos Asados

Ensalada de Judías Rojas "Caribeña" con Mango, Aguacate y Aderezo de Coco y Lima

Ensalada de Lentejas Beluga "Deconstruida" con Calabacín Grillado y Crujiente de Parmesano

Ensalada de Espinacas con Fresa, Aguacate y Vinagreta de Amapola

Ensalada de Cuscús con Mango, Pepino y Aderezo de Menta y Lima

Ensalada de Lechuga Romana con Pera, Nueces Caramelizadas y Vinagreta de Queso Azul

Ensalada de Kale con Manzana, Arándanos Secos y Vinagreta de Mostaza y Arce

Ensalada de Rúcula con Higo, Jamón Serrano y Glaseado de Balsámico y Naranja

Ensalada de Arroz Integral "Campestre" con Pollo Desmenuzado y Hierbas Frescas

Ensalada de Arroz con Pollo al Curry y Manzana Verde

Ensalada de Arroz Salvaje con Brócoli Asado y Aderezo de Queso Cheddar Fundido

Ensalada de Arroz Salvaje con Batata Asada y Pacanas

Ensalada de Arroz Basmati con Garbanzos Crujientes al Pimentón y Yogur a la Menta

Ensalada de Arroz Negro "Exótica" con Salmón Ahumado y Aguacate

INTRODUCCIÓN

Las ensaladas son mucho más que un plato rápido o un simple acompañamiento. Bien preparadas, pueden convertirse en comidas completas, equilibradas y llenas de sabor.


Sin embargo, para conseguir una ensalada realmente deliciosa y nutritiva, no basta con mezclar ingredientes al azar. Hay pequeños detalles que marcan una gran diferencia en el resultado final.

En este ebook descubrirás recetas fáciles y saludables, pero antes, es importante conocer algunos principios básicos que te ayudarán a mejorar cualquier ensalada que prepares.

1. Lava y prepara bien los vegetales

El primer paso, y uno de los más importantes, es lavar correctamente todos los ingredientes frescos.

- Lava las verduras y hortalizas bajo agua fría
- Sécalas bien (especialmente las hojas verdes)
- Retira partes dañadas o en mal estado

 Un truco clave: si la lechuga o las hojas verdes están húmedas, el aliño no se adherirá bien y la ensalada perderá sabor.



INTRODUCCIÓN

❄️ 2. Cuida la temperatura de los ingredientes

La temperatura influye mucho más de lo que parece.

- Si utilizas pasta, arroz o quinoa, déjalos enfriar antes de añadirlos. La pasta enfríala en agua muy fría.
- Evita mezclar ingredientes calientes con hojas frescas
- Las ensaladas suelen ser más agradables cuando están frescas, pero no demasiado frías.

💡 Consejo: una ensalada equilibrada debe ser refrescante, no fría en exceso.

🔪 3. Corta los ingredientes de forma adecuada

El tamaño y la forma de los ingredientes afectan tanto al sabor como a la textura.

- Corta en trozos similares para facilitar la mezcla
- Evita piezas demasiado grandes
- Combina cortes diferentes para aportar variedad

👉 Esto mejora la experiencia al comer y hace la ensalada más atractiva.




INTRODUCCIÓN

4. Equilibra los ingredientes

Una buena ensalada combina distintos tipos de alimentos:


- Base vegetal (lechuga, espinaca, rúcula...)
- Proteína (legumbres, tofu, frutos secos...)
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, semillas)
- Extras (frutas, verduras, especias...)

 Este equilibrio es lo que convierte una ensalada en un plato completo y saciante, sin necesidad de otro plato en la comida. Las ensaladas de acompañamiento, cuentan con ingredientes equilibrados, pero no necesariamente todos los mencionados.

5. Aliña en el momento justo

El aliño puede transformar completamente una ensalada.

- Añádelo justo antes de servir
- Mezcla bien para repartir el sabor
- Empieza con poca cantidad y ajusta al gusto

 Un buen aliño realza los ingredientes, no los tapa.




INTRODUCCIÓN

6. Juega con las texturas y sabores

Una ensalada interesante no solo depende de los ingredientes, sino de cómo se combinan.

- Mezcla elementos crujientes (semillas, frutos secos) con suaves (aguacate, hojas verdes)
- Combina sabores dulces, salados y ácidos
- Añade hierbas o especias para dar personalidad

 Esto hace que cada bocado sea diferente y más apetecible.


7. Hazlo sencillo y disfrútalo

No necesitas recetas complicadas para comer mejor. Con ingredientes básicos y estos consejos puedes crear ensaladas:

- rápidas
- saludables
- deliciosas

Este ebook está pensado para ayudarte a incorporar opciones fáciles en tu día a día, sin complicaciones. Recuerda que ingredientes como queso, bacon, atún, salmón o pechuga de pollo, también están disponibles en su opción vegana.

Ahora sí, es momento de pasar a lo más importante...

 Las recetas de ensaladas que transformarán tu forma de comer.



ENSALADAS VERDES

**ENSALADA CRUJIENTE CON FRESA,
PISTACHO Y ADEREZO DE ACETATO
BALSÁMICO**



ENSALADA CRUJIENTE CON FRESA, PISTACHO Y ADEREZO DE ACETATO BALSÁMICO

INGREDIENTES

- 100 g de mezcla de lechuga, rúcula, canónigos y espinacas baby.
- 3 Fresas frescas
- 30 g Pepino
- 20 g Pistachos
- 20 g Queso de cabra (opcional y para obtener un toque cremoso)

Para el Aderezo:

- 30 ml Aceite de oliva virgen extra
- 15 ml Acetato balsámico de Módena
- Una cucharadita de Miel (de las pequeñas de café)
- Sal y pimienta negra



ENSALADA CRUJIENTE CON FRESA, PISTACHO Y ADEREZO DE ACETATO BALSÁMICO

PREPARACIÓN

1. Empezamos con la base: En un bol grande, pon la mezcla de hojas verdes.

2. Prepara los ingredientes:

- Corta las fresas en dados o en láminas.
- Con la ayuda de un pelador, corta láminas finas de pepino.
- Desmenuza el queso de cabra
- Pela y tuesta ligeramente los pistachos.

3. Añade los ingredientes: Incorpora los ingredientes que acabas de preparar, excepto los pistachos, a las hojas verdes.

4. El aderezo: En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, el acetato balsámico y la miel hasta emulsionar. Añade, según te guste, un poco de sal y pimienta al aderezo.

5. Aliña y sirve: Justo antes de servir, es el momento de poner el aliño a la ensalada. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla con cariño. Por último, espolvorea los pistachos picados por encima.

ENSALADA VERDE CON TOFU MARINADO Y MANDARINA



ENSALADA VERDE CON TOFU MARINADO Y MANDARINA

INGREDIENTES

- 120 g Espinacas baby frescas
- 100 g Tofu firme cortado en cubos de 1-2 cm
- 1 Mandarina
- 30 g Zanahoria rallada
- 15 g Semillas de sésamo (blancas y negras), ligeramente tostadas

Para el Aderezo y Marinada del Tofu:

- 30 ml Salsa de soja (baja en sodio)
- 15 ml Vinagre de arroz
- 10 ml Aceite de sésamo tostado
- 5 g Jengibre fresco y rallado
- Una cucharadita de Miel
- Sal y pimienta blanca al gusto (de manera opcional)

ENSALADA VERDE CON TOFU MARINADO Y MANDARINA

PREPARACIÓN

- 1. Marina el tofu:** En un recipiente pequeño, mezcla 15 ml de salsa de soja, 5 ml de vinagre de arroz, 5 ml de aceite de sésamo y la mitad del jengibre rallado. Añade los cubos de tofu y déjalos marinar durante al menos 15 minutos en la nevera (si lo dejas un poco más de tiempo, mejor).
- 2. Saltea el tofu:** Saltea los cubos de tofu marinado en una sartén a fuego medio-alto hasta que estén dorados por todos lados. Retira y reserva.
- 3. Prepara la base:** En un bol grande, coloca las espinacas baby y la zanahoria rallada.
- 4. Prepara el aderezo:** En otro recipiente pequeño, mezcla el resto de la salsa de soja, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, el jengibre restante y la miel. Bate bien hasta que queden todos los ingredientes bien integrados.
- 5. Para terminar:** Añade los gajos de mandarina y el tofu salteado a la base de espinacas. Vierte el aderezo y mezcla con suavidad. Por último, espolvorea las semillas de sésamo tostadas por encima.

ENSALADA VERDE CON HIGOS, NUECES Y VINAGRETA DE ROMERO



ENSALADA VERDE CON HIGOS, NUECES Y VINAGRETA DE ROMERO

INGREDIENTES

- 100 g Rúcula fresca
- 4 Higos frescos lavados y cortados en cuartos
- 40 g Nueces peladas, troceadas groseramente
- 30 g Queso Gorgonzola (o un queso azul de tu elección), desmenuzado
- 15 g Cebolla morada, cortada en juliana muy fina

Para el Aderezo:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Vinagre de Jerez
- 5 ml Miel (una cucharadita)
- 1 ramita pequeña de Romero fresco, picado muy finamente
- Sal y pimienta negra al gusto

ENSALADA VERDE CON HIGOS, NUECES Y VINAGRETA DE ROMERO

PREPARACIÓN

1. **Prepara la base:** Pon la rúcula en un bol grande.
2. **Añade los ingredientes:** Incorpora los higos cortados, las nueces troceadas, el queso Gorgonzola desmenuzado y la cebolla morada cortada en juliana.
3. **Prepara el aderezo:** En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de Jerez, la miel y el romero picado. Bate bien para emulsionar y salpimenta al gusto.
4. **Aliña y sirve:** Vierte el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir y mezcla suavemente para integrar todos los sabores.



ENSALADA VERDE "CRUJIENTE DE GARBANZOS" CON PIMENTÓN Y ADEREZO DE TAHINI-LIMÓN



ENSALADA VERDE "CRUJIENTE DE GARBANZOS" CON PIMENTÓN Y ADEREZO DE TAHINI-LIMÓN

INGREDIENTES

- 150 g Lechuga romana o cualquier lechuga crujiente, lavada y troceada
- 50 g Garbanzos cocidos (de bote, bien escurridos y enjuagados)
- 30 g Pan de pita o pan de barra, cortado en cubos para crutones (picatostes)
- 5 g Pimentón dulce o ahumado, el que más te guste.
- 10 g Perejil fresco picado

Para el Aderezo:

- 20 g Tahini
- 20 ml Zumo de limón fresco
- 30 ml Agua (o más, si quieres aligerar la consistencia)
- 1 diente de Ajo pequeño (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto

ENSALADA VERDE "CRUJIENTE DE GARBANZOS" CON PIMENTÓN Y ADEREZO DE TAHINI-LIMÓN

PREPARACIÓN

- 1.Prepara los garbanzos crujientes:** En un bol, mezcla los garbanzos escurridos con el pimentón, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Extiéndelos en una bandeja de horno y ásalos a 200°C durante 15-20 minutos, o hasta que estén crujientes.
- 2.Prepara los crutones:** Mientras se asan los garbanzos, tuesta los cubos de pan en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén dorados y crujientes. Si quieres darle algo de sabor al pan, puedes frotarlo con un diente de ajo.
- 3.Prepara el aderezo:** En un bol pequeño, mezcla el tahini, el zumo de limón, el ajo machacado, sal y pimienta al gusto y el agua. Bate bien hasta obtener una consistencia cremosa y homogénea. Si notas el aderezo muy espeso, añade un poco más de agua.
- 4.Monta y sirve:** En un bol grande, combina la lechuga troceada con los garbanzos crujientes y el perejil picado, después vierte el aderezo y mezcla suavemente. Antes de servir, añade los crutones, así evitarás que estos se ablanden.

ENSALADA VERDE CON MAÍZ ASADO Y CREMA DE CILANTRO-AGUACATE



ENSALADA VERDE CON MAÍZ ASADO Y CREMA DE CILANTRO-AGUACATE

INGREDIENTES

- 100 g Lechuga iceberg, lavada y troceada
- 80 g Maíz dulce (fresco o de lata, bien escurrido)
- 50 g Tomates cherry, cortados por la mitad
- 30 g Cebolla morada, cortada en juliana muy fina
- Un puñadito de semillas, pipas..


Para el Aderezo:

- 1 Aguacate pequeño (aprox. 120 g), maduro
- 20 g Cilantro fresco picado
- 10 ml Zumo de lima fresca
- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- 5 g Jalapeño fresco, picado finamente (opcional, sin semillas para que resulte menos picante)
- Sal y pimienta negra al gusto

ENSALADA VERDE CON MAÍZ ASADO Y CREMA DE CILANTRO-AGUACATE

PREPARACIÓN

1. **Asa el maíz:** Tanto el maíz de lata como el fresco, puedes saltearlos en una sartén caliente sin aceite hasta que veas que algunos granos se doran ligeramente. Con este asado, conseguirás potenciar el sabor del maíz, pero si lo prefieres, también puedes usar el maíz de lata directamente sin asar.
2. **Prepara la crema de cilantro-aguacate:** En un procesador de alimentos o batidora, combina el aguacate, la mitad del cilantro picado, el zumo de lima, el aceite de oliva, el jalapeño (si lo usas) y una pizca de sal. Tritura hasta obtener una crema suave y homogénea.
3. **Monta la ensalada:** En un bol grande, coloca la lechuga iceberg troceada y sobre ella, el maíz asado, los tomates cherry cortados por la mitad y la cebolla morada en juliana.
4. **Aliña y sirve:** Vierte la crema de cilantro-aguacate sobre la ensalada y mezcla suavemente. Espolvorea el resto del cilantro fresco picado y las semillas por encima antes de servir.



ENSALADAS de TOMATE

como ingrediente principal

ENSALADA DE TOMATES ASADOS CON BURRATA Y PISTACHOS CRUJIENTES



ENSALADA DE TOMATES ASADOS CON BURRATA Y PISTACHOS CRUJIENTES

INGREDIENTES

- 400 g Tomates cherry de colores variados
- 150 g Burrata fresca y escurrida
- 30 g Pistachos crudos
- 15 g Albahaca fresca, en hojas enteras o troceadas

Para el Aderezo de tomate:

- 20 ml Aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de Ajo, muy picado o laminado fino
- 1 ramita pequeña de Tomillo fresco (o 1 g de tomillo seco)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Para el Aliño Final:

- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- 5 ml Vinagre balsámico de Módena

ENSALADA DE TOMATES ASADOS CON BURRATA Y PISTACHOS CRUJIENTES

PREPARACIÓN

- 1. Asa los tomates:** Precalienta el horno a 180°C, mientras, mezcla en un recipiente los tomates cherry partidos por la mitad con los 20 ml de aceite de oliva, el ajo picado, el tomillo, sal y pimienta. Disponlos en una bandeja de horno y ásalos durante 15-20 minutos, o hasta que estén ligeramente tiernos y sus jugos se hayan concentrado. Una vez asados, déjalos enfriar un poco.
- 2. Prepara los pistachos:** Si no están tostados, tuéstalos en una sartén seca a fuego medio durante 2-3 minutos, hasta que desprendan aroma. Después, trocéalos un poco.
- 3. Monta la ensalada:** Pon los tomates en un plato hondo o cuenco y distribuye sobre ellos el queso burrata, despedazándolo con las manos, o entero, como prefieras.
- 4. El toque final:** Rocía con los 10 ml de aceite de oliva virgen extra y el vinagre balsámico. Añade por encima los pistachos tostados y las hojas de albahaca fresca.

**ENSALADA DE TOMATES "CAPRESE
DESESTRUCTURADA" CON REDUCCIÓN DE
BALSÁMICO Y PAN CRUJIENTE**



ENSALADA DE TOMATES "CAPRESE DESESTRUCTURADA" CON REDUCCIÓN DE BALSÁMICO Y PAN CRUJIENTE

INGREDIENTES

- 450 g Tomates de rama
- 150 g Mozzarella fresca en bolitas escurridas
- 20 g Albahaca fresca, hojas enteras pequeñas
- 50 g Pan de masa madre (o rústico), cortado en cubos pequeñitos

Para la Reducción Balsámica:

- 50 ml Vinagre balsámico de Módena
- 5 g Azúcar (opcional, para realzar el dulzor)

Para el Aliño:

- 30 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE TOMATES "CAPRESE DESESTRUCTURADA" CON REDUCCIÓN DE BALSÁMICO Y PAN CRUJIENTE

PREPARACIÓN

- 1. Prepara la reducción balsámica:** En un cazo pequeño, combina el vinagre balsámico y el azúcar (si lo usas). Lleva a ebullición suave y reduce a fuego bajo durante 5-7 minutos, hasta que espese ligeramente y adquiera una consistencia de jarabe ligero. Retira del fuego y deja enfriar.
- 2. Prepara el pan crujiente:** Tuesta los cubos de pan en una sartén con un chorrito de aceite de oliva hasta que estén dorados y crujientes. Si lo prefieres, puedes hacerlo en el horno.
- 3. Monta la ensalada:** En un plato grande o bandeja, distribuye los tomates troceados de forma atractiva y pon las bolitas de mozzarella entre los tomates.
- 4. Para terminar:** Rocía la ensalada con el aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta. Distribuye sobre los tomates y la mozzarella, las hojas de albahaca fresca y los trozos de pan crujiente. Por último, rocía con la reducción balsámica fría.

ENSALADA DE TOMATES VERDES FRITOS CON CREMA DE AGUACATE Y CILANTRO



ENSALADA DE TOMATES VERDES FRITOS CON CREMA DE AGUACATE Y CILANTRO

INGREDIENTES

- 400 g Tomates verdes (sin madurar, firmes), cortados en rodajas de 0.5 cm
- 50 g Harina de trigo
- 5 g Pimentón dulce
- 5 g Ajo en polvo
- Sal y pimienta negra al gusto
- 100 ml Aceite vegetal (para freír)

Para la Crema de Aguacate y Cilantro:

- 1 Aguacate grande (aprox. 200 g), maduro
- 30 g Cilantro fresco, picado
- 20 ml Zumo de lima fresco
- 15 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta blanca al gusto

Para Decorar:

- Hojas frescas de cilantro o rabanitos en rodajas finas (opcional)

ENSALADA DE TOMATES VERDES FRITOS CON CREMA DE AGUACATE Y CILANTRO

PREPARACIÓN

- 1. Prepara los tomates para freír:** En un plato hondo, mezcla la harina, el pimentón dulce, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Pasa las rodajas de tomate verde por esta mezcla, asegurándote de que queden bien cubiertas y sacudiendo el exceso.
- 2. Fríe los tomates:** Calienta el aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto y fríe las rodajas de tomate durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crujientes. Retira y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- 3. Prepara la crema de aguacate y cilantro:** En un procesador de alimentos o batidora, tritura la pulpa del aguacate, el cilantro picado, el zumo de lima, el aceite de oliva, la sal y la pimienta hasta obtener una crema suave y homogénea.
- 4. Para terminar:** En un plato, coloca una base de la crema de aguacate y cilantro. Encima, distribuye las rodajas de tomate verde frito y decora con hojas frescas de cilantro o unas rodajas de rabanito para un toque de color y frescura. Sirve mientras los tomates están calientes y crujientes.

ENSALADA DE TOMATES Y NECTARINA CON VINAGRETA DE MENTA Y CHILI SUAVE



ENSALADA DE TOMATES Y NECTARINA CON VINAGRETA DE MENTA Y CHILI SUAVE

INGREDIENTES

- 300 g Tomates Roma o pera
- 150 g Nectarina madura
- 20 g Cebolla morada
- 15 g Menta fresca
- 15 g Queso feta (opcional, para un toque salado)

Para la Vinagreta:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 15 ml Zumo de lima fresco
- 5 ml Miel (una cucharadita)
- 1/2 Chili rojo fresco sin semillas y picado muy fino
- Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE TOMATES Y NECTARINA CON VINAGRETA DE MENTA Y CHILI SUAVE

PREPARACIÓN

- 1. Prepara los ingredientes:** Corta los tomates y la nectarina en rodajas, cubos o gajos, ¡como más te guste! Corta la cebolla morada en juliana muy fina y pica la menta fresca. Desmenuza el queso feta si lo usas.
- 2. Prepara la vinagreta:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el zumo de lima, la miel, el chili picado, sal y pimienta. Bate bien hasta emulsionar.
- 3. Monta la ensalada:** En un bol grande, dispón los tomates, la nectarina, la cebolla morada y la menta.
- 4. Aliña y sirve:** Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen del sabor. Si usas feta, añádelo justo antes de servir y mezcla una vez más con delicadeza.





ENSALADAS de PEPINO

como ingrediente principal

ENSALADA DE PEPINO CREMOSA CON YOGUR GRIEGO, ENELDO Y DÁTILES



ENSALADA DE PEPINO CREMOSA CON YOGUR GRIEGO, ENELDO Y DÁTILES

INGREDIENTES

- 350 g Pepino holandés
- 120 g Yogur griego natural sin azúcar
- 15 g Eneldo fresco picado finamente
- 30 g Dátiles Medjool, sin hueso y picados
- 20 g Nueces o almendras, picadas groseramente y ligeramente tostadas (si quieres)
- 5 ml Zumo de limón fresco (aproximadamente 1 cucharadita)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto



ENSALADA DE PEPINO CREMOSA CON YOGUR GRIEGO, ENELDO Y DÁTILES

PREPARACIÓN

1. **Prepara el pepino:** Lava bien el pepino. Puedes retirar una tira de piel sí y una no para obtener un elegante efecto visual. Después, córtalo en medias lunas finas. Si notas que el pepino tiene mucha agua, sálalo ligeramente y déjalo escurrir 10 minutos, secándolo después con papel de cocina. Con esto evitarás que la ensalada quede aguada.
2. **Prepara el aderezo:** En un bol, mezcla el yogur griego, el eneldo picado, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta obtener una crema homogénea.
3. **Combina ingredientes:** Añade los dátiles picados y la mitad de las nueces o las almendras tostadas al aderezo. Mezcla todo con suavidad.
4. **Para terminar:** Incorpora el pepino al bol con el aderezo y mezcla con cuidado para que todo el pepino quede cubierto. Sirve la ensalada y espolvorea el resto de las nueces o almendras por encima.

ENSALADA DE PEPINO ASADO Y TOMATE CON ADEREZO BALSÁMICO REDUCIDO



ENSALADA DE PEPINO ASADO Y TOMATE CON ADEREZO BALSÁMICO REDUCIDO

INGREDIENTES

- 300 g Pepino holandés
- 2 Tomates de rama
- 20 g Albahaca fresca, hojas enteras o troceadas
- 30 g Queso Feta

Para Asar el Pepino:

- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra al gusto

Para el Aderezo Reducido:

- 50 ml Vinagre balsámico de Módena
- 5 g Azúcar o miel
- 30 ml Aceite de oliva virgen extra (para el aderezo final)

ENSALADA DE PEPINO ASADO Y TOMATE CON ADEREZO BALSÁMICO REDUCIDO

PREPARACIÓN

- 1. Asa el pepino:** Precalienta el horno a 200°C, mientras tanto, corta el pepino en rodajas de 1cm de grosor aproximadamente (sin pelar) y ponlo en un recipiente con los 10 ml de aceite de oliva, sal y pimienta. Cuando el horno esté caliente, extiende las rodajas de pepino en una bandeja de horno y ásalas durante 10-15 minutos, hasta que estén ligeramente tiernas y con un toque dorado en los bordes. Después deja enfriar.
- 2. Prepara el aderezo balsámico reducido:** En un cazo pequeño, combina el vinagre balsámico y el azúcar. Lleva a ebullición suave y reduce a fuego bajo durante 5-7 minutos, hasta que espese ligeramente (que tenga una consistencia de jarabe ligero). Retira del fuego y deja enfriar.
- 3. Monta la ensalada:** En un plato grande o bandeja, alterna rodajas de tomate y pepino asado.
- 4. Para terminar:** Distribuye las hojas de albahaca fresca y el queso feta desmenuzado sobre las rodajas de pepino y tomate. Rocía con aceite de oliva virgen extra y, por último, con la reducción de balsámico fría.

ENSALADA DE PEPINO CON QUESO HALLOUMI A LA PLANCHA Y REDUCCIÓN DE GRANADA



ENSALADA DE PEPINO CON QUESO HALLOUMI A LA PLANCHA Y REDUCCIÓN DE GRANADA

INGREDIENTES

- 300 g Pepino holandés
- 150 g Queso Halloumi cortado en lonchas de 1 cm
- Media granada
- 15 g Menta fresca, hojas pequeñas o picadas groseramente
- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Para la Reducción de Granada:

- 50 ml Zumo de granada natural (sin azúcar añadido)
- 5 ml Vinagre de sidra o de manzana
- Una pizca de azúcar (opcional, si el zumo es muy ácido)

ENSALADA DE PEPINO CON QUESO HALLOUMI A LA PLANCHA Y REDUCCIÓN DE GRANADA

PREPARACIÓN

- 1. Prepara la reducción de granada:** Exprime la media granada y pon el zumo junto el vinagre de sidra en un cazo. Lleva a ebullición suave y reduce a fuego bajo durante 5-8 minutos, hasta que espese ligeramente y adquiera una consistencia de jarabe. Retira del fuego y deja enfriar.
- 2. Prepara el Halloumi:** Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto con los 10 ml de aceite de oliva. Cuando esté caliente, cocina las lonchas de Halloumi durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y con marcas de parrilla. Después, retira y córtalas en tiras o cubos.
- 3. Monta la ensalada:** Corta el pepino en láminas finas, puedes hacerlas con un pelador o una mandolina de corte fino. Con estas láminas, crea una base sobre un plato o bandeja. Encima de la base de pepino pon los trozos de Halloumi a la plancha.
- 4. Para terminar:** Rocía la ensalada con la reducción de granada fría y salpimenta al gusto. Sirve la ensalada mientras el queso aún está templado.

**ENSALADA DE PEPINO ESPIRALIZADO CON
SÉSAMO TOSTADO Y VINAGRETA DE
JENGIBRE-SOJA**



ENSALADA DE PEPINO ESPIRALIZADO CON SÉSAMO TOSTADO Y VINAGRETA DE JENGIBRE-SOJA

INGREDIENTES

- 400 g Pepino holandés
- 30 g Cebolleta, la parte blanca y verde, picada finamente
- 15 g Semillas de sésamo (blancas y negras), tostadas
- 10 g Cacahuets tostados sin sal, picados groseramente (opcional)

Para la Vinagreta:

- 30 ml Salsa de soja (baja en sodio)
- 15 ml Aceite de sésamo tostado
- 15 ml Vinagre de arroz
- 10 ml Zumo de lima fresco
- 5 g Jengibre fresco, rallado
- 1/2 Chili rojo fresco (aprox. 3 g), sin semillas y picado finamente (ajusta al gusto)
- Pizca de azúcar o miel (opcional, para equilibrar sabores)

ENSALADA DE PEPINO ESPIRALIZADO CON SÉSAMO TOSTADO Y VINAGRETA DE JENGIBRE-SOJA

PREPARACIÓN

- 1.Prepara el pepino:** Lava bien el pepino y espiralízalo o córtalo en tiras muy finas con la ayuda de un pelador. Si deseas que quede más crujiente, puedes salarlo ligeramente y escurrir el exceso de agua.
- 2.Prepara la vinagreta:** En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, el zumo de lima, el jengibre rallado, el chili picado y una pizca de azúcar o miel (si lo usas). Bate bien para emulsionar.
- 3.Monta y sirve:** En un bol grande, coloca el pepino y la mitad de la cebolleta picada. Vierte la vinagreta y mezcla suavemente para que todo el pepino quede impregnado. Por último, espolvorea el resto de la cebolleta picada, las semillas de sésamo tostadas y los cacahuetes picados (si los usas) por encima.



ENSALADA DE PEPINO Y MANGO CON VINAGRETA DE LIMA Y CHILE DULCE



ENSALADA DE PEPINO Y MANGO CON VINAGRETA DE LIMA Y CHILE DULCE

INGREDIENTES

- 300 g Pepino holandés
- 150 g Mango maduro pero firme
- 30 g Cebolla morada
- 15 g Cilantro fresco

Para la Vinagreta:

- 30 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Zumo de lima fresco
- 5 ml Salsa de chile dulce (Thai)
- 5 ml Salsa de soja (baja en sodio)
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta negra recién molida

ENSALADA DE PEPINO Y MANGO CON VINAGRETA DE LIMA Y CHILE DULCE

PREPARACIÓN

- 1. Prepara los ingredientes sólidos:** Lava y corta el pepino y el mango en cubos, corta la cebolla morada en juliana muy fina y pica el cilantro.
- 2. Prepara la vinagreta:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el zumo de lima, la salsa de chile dulce y la salsa de soja. Bate bien para emulsionar. Salpimenta al gusto, pero recuerda que la salsa de soja ya aporta sal.
- 3. Monta y sirve:** En un bol grande, combina el pepino, el mango y la cebolla morada. Vierte la vinagreta sobre los ingredientes y mezcla suavemente. Finalmente, añade el cilantro picado y remueve un poco más.





ENSALADAS de PATATA

como ingrediente principal

ENSALADA DE PATATA CON ACEITUNAS KALAMATA Y ALIÑO DE ORÉGANO Y LIMÓN



ENSALADA DE PATATA CON ACEITUNAS KALAMATA Y ALIÑO DE ORÉGANO Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 300 g Patatas nuevas (tipo baby o de cocción rápida)
- 50 g Tomates cherry
- 30 g Pepino
- 40 g Aceitunas Kalamata deshuesadas
- 20 g Cebolla morada
- 30 g Queso Feta
- 10 g Perejil fresco

Para el Aliño:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 15 ml Zumo de limón fresco
- 5 g Orégano seco (o 10 g fresco, picado)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE PATATA CON ACEITUNAS KALAMATA Y ALIÑO DE ORÉGANO Y LIMÓN

PREPARACIÓN

- 1. Cocina las patatas:** Lava bien las patatas y cuécelas con piel en agua con sal hasta que estén tiernas pero firmes (unos 15-20 minutos, dependiendo del tamaño). Escúrrelas, déjalas enfriar un poco y córtalas en cuartos.
- 2. Prepara el resto de ingredientes:** Corta los tomates cherry por la mitad, el pepino en cubos pequeños, la cebolla morada en juliana fina, las aceitunas por la mitad y pica el perejil. Desmenuza el queso feta.
- 3. Prepara el aliño:** En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, el zumo de limón y el orégano. Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
- 4. Monta la ensalada:** En un bol grande, pon las patatas cocidas, los tomates cherry, el pepino, las aceitunas y la cebolla morada.
- 5. Para terminar:** Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla suavemente. Finalmente, añade el queso feta desmenuzado y el perejil picado, mezclando con delicadeza. Puedes comerla templada o fría.

**ENSALADA DE PATATA "ASADA Y AHUMADA"
CON BACON CRUJIENTE Y ADEREZO DE
MOSTAZA ANTIGUA**



ENSALADA DE PATATA "ASADA Y AHUMADA" CON BACON CRUJIENTE Y ADEREZO DE MOSTAZA ANTIGUA

INGREDIENTES

- 350 g Patatas rojas (o cualquier patata de piel fina)
- 80 g Bacón ahumado en lonchas
- 30 g Cebolleta
- 20 g Perejil fresco

Para el Aderezo:

- 60 g Mayonesa (casera o de buena calidad)
- 20 g Mostaza antigua (o Dijon)
- 10 ml Vinagre de manzana
- 5 ml Miel o sirope de arce (opcional, para equilibrar)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE PATATA "ASADA Y AHUMADA" CON BACON CRUJIENTE Y ADEREZO DE MOSTAZA ANTIGUA

PREPARACIÓN

1. **Asa las patatas:** Precalienta el horno a 200°C y mientras tanto, en un recipiente mezcla los cubos de patata con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta. Cuando la patata esté bien impregnada, extiéndela en una bandeja de horno y ásalas durante 25-30 minutos (tiernas por dentro crujientes por fuera).
2. **Cocina el bacon:** Mientras las patatas se asan, cocina las tiras de bacon en una sartén a fuego medio hasta que estén crujientes. Retira el bacon y colócalo sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
3. **Prepara el aderezo:** En un bol, mezcla la mayonesa, la mostaza, el vinagre de manzana y la miel o el sirope de arce (si lo usas). Salpimenta al gusto.
4. **Monta la ensalada:** En un bol grande, combina las patatas asadas aún templadas, la cebolleta picada y el perejil picado.
5. **Para terminar:** Vierte el aderezo sobre las patatas y mezcla bien para que todo se impregne. Por último, incorpora el bacon crujiente justo antes de servir. Disfruta esta ensalada templada.

ENSALADA DE PATATA "VERDE FRESCA" CON GUISANTES, ESPÁRRAGOS Y VINAGRETA DE HIERBAS



ENSALADA DE PATATA "VERDE FRESCA" CON GUISANTES, ESPÁRRAGOS Y VINAGRETA DE HIERBAS

INGREDIENTES

- 300 g Patatas baby
- 80 g Guisantes verdes
- 80 g Espárragos verdes, la parte tierna
- 30 g Pepinillos agridulces (en vinagre)

Para la Vinagreta de Hierbas:

- 50 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Vinagre de vino blanco o de manzana
- 15 g Perejil fresco
- 10 g Cebollino fresco
- 5 g Estragón fresco o 2 g seco
- 1 diente de Ajo
- Sal y pimienta blanca recién molida al gusto

ENSALADA DE PATATA "VERDE FRESCA" CON GUISANTES, ESPÁRRAGOS Y VINAGRETA DE HIERBAS

PREPARACIÓN

1. **Cocina las patatas:** Cuece las patatas con piel en agua con sal hasta que estén tiernas. Escúrrelas, deja enfriar un poco y córtalas por la mitad.
2. **Blanquea los vegetales:** En agua hirviendo con sal, blanquea los guisantes durante 1-2 minutos y los espárragos durante 2-3 minutos, después, sumérgelos inmediatamente en agua con hielo para detener la cocción y mantener su color verde brillante. Escúrrelos bien.
3. **Prepara los pepinillos:** Pica finamente los pepinillos agridulces.
4. **Prepara la vinagreta:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de vino blanco, el perejil, el cebollino, el estragón y el ajo machacado (si lo usas). Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
5. **Para terminar:** En un bol grande, combina las patatas cocidas y templadas, los guisantes, los espárragos y los pepinillos picados. Vierte la vinagreta sobre los ingredientes y mezcla suavemente. Puedes disfrutarla tibia o fría.

**ENSALADA DE PATATA "THAI" CON
CACAHUETES TOSTADOS Y ADEREZO DE
CREMA DE CACAHUETE Y LIMA**



ENSALADA DE PATATA "THAI" CON CACAHUETES TOSTADOS Y ADEREZO DE CREMA DE CACAHUETE Y LIMA

INGREDIENTES

- 300 g Patatas amarillas
- 50 g Pimiento rojo
- 30 g Zanahoria
- 20 g Cebolleta
- 15 g Cilantro fresco
- 30 g Cacahuets sin sal

Para el aderezo:

- 60 g Crema de cacahuete (suave, sin azúcar añadido)
- 30 ml Zumo de lima fresco
- 20 ml Salsa de soja (baja en sodio)
- 10 ml Aceite de sésamo tostado
- 5 ml Sirope de arce o miel (opcional, para dulzor)
- 5 g Jengibre fresco
- 1/2 Chili rojo fresco
- 30 ml Agua

ENSALADA DE PATATA "THAI" CON CACAHUETES TOSTADOS Y ADEREZO DE CREMA DE CACAHUETE Y LIMA

PREPARACIÓN

1. **Cocina las patatas:** Cuécelas con piel hasta que estén tiernas. Deja enfriar, pela y corta en cubos.
2. **Prepara los vegetales:** Corta el pimiento en juliana, ralla la zanahoria y pica la cebolleta, el cilantro y los cacahuetes.
3. **Prepara el aderezo:** En un recipiente, mezcla la crema de cacahuete, el zumo de lima, la salsa de soja, el aceite de sésamo, el sirope de arce (si lo usas), el jengibre rallado y el chili picado sin semillas. Añade el agua poco a poco y bate bien hasta obtener una consistencia cremosa y homogénea. Prueba y ajusta el dulzor, la acidez y el picante a tu gusto.
4. **Monta la ensalada:** En un bol grande pon las patatas cocidas, el pimiento rojo, la zanahoria rallada y la cebolleta picada.
5. **Aliña y sirve:** Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien para que todos los ingredientes queden cubiertos. Finalmente, añade el cilantro picado y los cacahuetes. Mezcla suavemente y sirve fría.



ENSALADAS de PASTA

como ingrediente principal

ENSALADA DE PASTA CON PESTO CASERO Y QUESO FETA



ENSALADA DE PASTA CON PESTO CASERO Y QUESO FETA

INGREDIENTES

- 150 g Pasta corta (fusilli, penne, lazitos...)
- 60 g Tomates cherry
- 30 g Aceitunas negras Kalamata deshuesadas
- 30 g Queso Feta
- 20 g Piñones

Para el Pesto Casero:

- 30 g Albahaca fresca (hojas)
- 20 g Parmesano o Grana Padano (rallado)
- 10 g Piñones
- 1 diente de Ajo
- 50 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra al gusto

ENSALADA DE PASTA CON PESTO CASERO Y QUESO FETA

PREPARACIÓN

1. **Cocina la pasta:** Cuece la pasta en abundante agua con sal según las instrucciones del paquete.
2. **Prepara el pesto:** Mientras cocinas la pasta, puedes preparar el pesto. Para ello, en un procesador de alimentos o batidora, pon la albahaca, el queso parmesano, los 10g de piñones, el ajo, una pizca de sal y pimienta y tritura añadiendo aceite poco a poco hasta obtener una pasta homogénea
4. **Tuesta los piñones:** Tuesta ligeramente los piñones y reservalos para el final.
5. **Monta la ensalada:** En un bol grande, mezcla la pasta cocida y fría con el pesto casero hasta que toda la pasta quede bien cubierta.
6. **Para terminar:** Incorpora los tomates cherry partidos, las aceitunas Kalamata, la mitad del queso feta desmenuzado y mezcla suavemente.
7. **A emplatar:** Sirve la ensalada en dos platos y espolvorea el resto del queso feta y los piñones tostados por encima.

ENSALADA DE PASTA CON EDAMAME Y ADEREZO DE JENGIBRE-SOJA



ENSALADA DE PASTA CON EDAMAME Y ADEREZO DE JENGIBRE-SOJA

INGREDIENTES

- 150 g Pasta de trigo integral (fusilli, espirales, o lazo)
- 80 g Edamame pelado
- 50 g Pepino
- 40 g Zanahoria
- 30 g Cebolleta
- 15 g Semillas de sésamo

Para el Aderezo:

- 40 ml Salsa de soja (baja en sodio)
- 20 ml Vinagre de arroz
- 15 ml Aceite de sésamo tostado
- 10 ml Zumo de lima fresca
- 5 g Jengibre fresco
- 5 g Miel o sirope de arce (opcional, para un toque dulce)
- Pizca de chile en escamas (opcional, para un toque picante)

ENSALADA DE PASTA CON EDAMAME Y ADEREZO DE JENGIBRE-SOJA

PREPARACIÓN

1. **Cocina la pasta:** Cuece la pasta en abundante agua con sal siguiendo las instrucciones del paquete.
2. **Prepara los vegetales:** Mientras se cuece la pasta, cocina el edamame al vapor hasta que esté tierno. Corta el pepino en bastones, la zanahoria en juliana y pica la cebolleta.
4. **Tuesta el sésamo:** Tuesta el sésamo ligeramente.
5. **Prepara el aderezo:** En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, el zumo de lima, el jengibre rallado, la miel (si la usas) y el chile en escamas (si lo usas). Bate bien para emulsionar todos los ingredientes.
6. **Monta la ensalada:** En un bol grande, combina la pasta cocida y fría con el edamame, el pepino, la zanahoria y la mitad de la cebolleta picada.
7. **Para terminar:** Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien. Sirve en platos y espolvorea el resto de la cebolleta picada y las semillas de sésamo tostadas por encima.

ENSALADA DE PASTA CON ESPÁRRAGOS, GUISANTES Y VINAGRETA DE MENTA Y LIMÓN



ENSALADA DE PASTA CON ESPÁRRAGOS, GUISANTES Y VINAGRETA DE MENTA Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 150 g Pasta de colores (fusilli, mariposas o cualquier pasta corta)
- 80 g Espárragos verdes (la parte tierna)
- 80 g Guisantes verdes
- 50 g Rábanos
- 20 g Menta fresca

Para la Vinagreta:

- 50 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Zumo de limón fresco
- 5 ml Miel (una cucharadita, opcional)
- Pizca de ajo en polvo (opcional)
- Sal y pimienta blanca al gusto

ENSALADA DE PASTA CON ESPÁRRAGOS, GUISANTES Y VINAGRETA DE MENTA Y LIMÓN

PREPARACIÓN

1. **Cocina la pasta:** Cuece la pasta en agua con sal hasta que esté al dente.
2. **Prepara los vegetales:** Blanquea los espárragos y los guisantes en agua hirviendo con sal durante 2-3 minutos (sumérgelos en agua helada después para mantener el color). Corta los rábanos en rodajas finas y pica la menta.
3. **Prepara la vinagreta:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el zumo de limón, la miel (si la usas), el ajo en polvo (si lo usas), la sal y la pimienta. Bate bien para emulsionar.
4. **Monta la ensalada:** En un bol grande, combina la pasta con los espárragos, los guisantes y los rábanos.
5. **Para terminar:** Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes queden impregnados. Incorpora la menta picada justo antes de servir y mezcla de nuevo con delicadeza. Sirve fría.

ENSALADA DE PASTA "CAPRESE GOURMET" CON TOMATES ASADOS Y REDUCCIÓN DE BALSÁMICO



ENSALADA DE PASTA "CAPRESE GOURMET" CON TOMATES ASADOS Y REDUCCIÓN DE BALSÁMICO

INGREDIENTES

- 150 g Pasta corta (orecchiette, conchas)
- 300 g Tomates cherry variados
- 120 g Mozzarella fresca
- 20 g Albahaca fresca

Para Asar los Tomates:

- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de Ajo
- Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto

Para la Reducción Balsámica:

- 50 ml Vinagre balsámico de Módena
- 5 g Azúcar (opcional, para un dulzor extra)

Para el Aliño Final:

- 20 ml Aceite de oliva virgen extra

ENSALADA DE PASTA "CAPRESE GOURMET" CON TOMATES ASADOS Y REDUCCIÓN DE BALSÁMICO

PREPARACIÓN

- 1. Asa los tomates:** Precalienta el horno a 180°C. En un bol, mezcla los tomates cherry partidos con los 10 ml de aceite de oliva, el ajo laminado, la sal y la pimienta. Extiéndelos en una bandeja de horno y ásalos durante 15-20 minutos hasta que estén tiernos y sus jugos se hayan concentrado.
- 2. Cocina la pasta:** Cuece la pasta según las instrucciones.
- 3. Prepara la reducción balsámica:** En un cazo pequeño, combina el vinagre balsámico y el azúcar (si lo usas), después lleva a ebullición suave y reduce a fuego bajo durante 5-7 minutos hasta que espese ligeramente. Deja enfriar.
- 4. Monta la ensalada:** En un bol grande, combina la pasta con los tomates asados y su jugo.
- 5. Finaliza y sirve:** Añade las bolitas de mozzarella fresca y las hojas de albahaca. Rocía con los 20 ml de aceite de oliva virgen extra y la reducción balsámica fría.

ENSALADA DE PASTA "ESTILO CARBONARA" CON HUEVO DURO Y GUANCIALE CRUJIENTE



ENSALADA DE PASTA "ESTILO CARBONARA" CON HUEVO DURO Y GUANCIALE CRUJIENTE

INGREDIENTES

- 150 g Spaghetti o Bucatini, rotos en trozos de 3-4 cm (o pasta corta tipo rigatoni)
- 80 g Guanciale o panceta ahumada
- 2 Huevos grandes
- 30 g Parmesano rallado
- 20 g Cebollino fresco

Para el Aderezo Balsámico:

- 60 g Mayonesa
- 20 ml Aceite de oliva virgen extra
- 10 ml Zumo de limón fresco
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Sal

ENSALADA DE PASTA "ESTILO CARBONARA" CON HUEVO DURO Y GUANCIALE CRUJIENTE

PREPARACIÓN

1. **Cocina la pasta:** Cuece la pasta en agua con sal hasta que esté al dente.
2. **Cocina el guanciale:** En una sartén, cocina los cubos de guanciale a fuego medio hasta que estén dorados y crujientes. Después ponlos sobre papel absorbente y reserva la grasa que ha soltado en la sartén.
3. **Prepara los huevos y el cebollino:** Cocina los huevos hasta que estén duros y pícalos groseramente. Pica finamente el cebollino.
4. **Prepara el aderezo:** En un bol, mezcla la mayonesa, el aceite de oliva (puedes usar parte de la grasa del guanciale si lo deseas), el zumo de limón y abundante pimienta negra y bate hasta que esté homogéneo.
5. **Monta y sirve:** En un bol grande, combina la pasta cocida y fría con la mitad del guanciale crujiente, los huevos picados y la mitad del queso parmesano. Vierte el aderezo cremoso y mezcla bien.
6. **Finaliza:** Sirve la ensalada platos y espolvorea el resto del guanciale crujiente, el queso parmesano y el cebollino picado por encima.



ENSALADAS de LEGUMBRES

como ingrediente principal

ENSALADA DE LENTEJAS CON DÁTILES Y PISTACHOS



ENSALADA DE LENTEJAS CON DÁTILES Y PISTACHOS

INGREDIENTES

- 150 g Lentejas Pardinas (secas), o 300 g cocidas de bote
- 30 g Dátiles Medjool
- 30 g Pistachos
- 40 g Cebolla morada
- 15 g Perejil fresco
- 10 g Menta fresca

Para el Aderezo:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Zumo de limón fresco
- 1 cucharadita de Comino molido
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE LENTEJAS CON DÁTILES Y PISTACHOS

PREPARACIÓN

- 1. Cocina las lentejas:** Si usas lentejas secas, cuécelas en abundante agua sin sal hasta que estén tiernas (20-25 minutos). Cuando estén listas, escúrrelas bien y déjalas enfriar. Si usas lentejas de bote, asegúrate de escurrirlas y enjuagarlas a muy bien.
- 2. Prepara los ingredientes:** Pica finamente los dátiles, la cebolla morada, el perejil y la menta. Pica groseramente los pistachos y tuéstalos ligeramente en una sartén seca para realzar su sabor.
- 3. Prepara el aderezo:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el zumo de limón y el comino molido. Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
- 4. Monta la ensalada:** En un bol grande, pon las lentejas frías con los dátiles picados, la cebolla morada, el perejil y la menta.
- 5. Para terminar:** Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen. Antes de servir, añade los pistachos tostados sobre la ensalada.

ENSALADA DE GARBANZOS CON MAÍZ ASADO Y ADEREZO CREMOSO DE AGUACATE



ENSALADA DE GARBANZOS CON MAÍZ ASADO Y ADEREZO CREMOSO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 150 g Garbanzos (secos), o 300 g cocidos de bote, bien escurridos y enjuagados
- 100 g Maíz dulce (fresco o de lata, bien escurrido)
- 80 g Tomates cherry
- 50 g Pimiento rojo
- 30 g Cebolla morada
- 1 Aguacate mediano maduro
- 20 g Cilantro fresco
- 10 ml Zumo de lima fresco
- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 Chili rojo fresco sin semillas y picado finamente (opcional)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE GARBANZOS CON MAÍZ ASADO Y ADEREZO CREMOSO DE AGUACATE

PREPARACIÓN

- 1. Cocina los garbanzos:** Si usas secos, cuécelos hasta que estén tiernos. Si usas de bote, escurre y enjuaga muy bien.
- 2. Asa el maíz:** Saltea el maíz en una sartén hasta que algunos de los granos estén ligeramente dorados, ya que de esta forma, potenciarás más su sabor.
- 3. Prepara los vegetales:** Parte los tomates cherry por la mitad, pica el pimiento rojo, la cebolla morada y el cilantro.
- 4. Prepara el aderezo de aguacate:** En el vaso de la batidora pon la pulpa del aguacate, la mitad del cilantro picado, el zumo de lima, el aceite de oliva, el chili picado (si lo usas), sal y pimienta. Tritura hasta obtener una crema suave y homogénea.
- 5. Monta la ensalada:** En un bol grande, combina los garbanzos cocidos y fríos con el maíz asado, los tomates cherry, el pimiento rojo y la cebolla morada.
- 6. Para terminar:** Vierte el aderezo cremoso de aguacate sobre la ensalada y mezcla bien. Espolvorea el resto del cilantro fresco picado por encima.

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ATÚN Y PIMIENTOS ASADOS



ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ATÚN Y PIMIENTOS ASADOS

INGREDIENTES

- 150 g Alubias blancas (secas), o 300 g cocidas de bote
- 80 g Atún en aceite de oliva
- 100 g Pimiento rojo asado (de bote, bien escurrido)
- 40 g Cebolla dulce
- 20 g Alcaparras
- 15 g Perejil fresco

Para el Aliño:

- 50 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Vinagre de vino blanco o de Jerez
- 1 diente de Ajo (opcional)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ATÚN Y PIMIENTOS ASADOS

PREPARACIÓN

- 1. Cocina las alubias:** Si usas alubias secas, cuécelas hasta que estén tiernas. Cuando estén listas, escúrrelas y deja que se enfríen. Si usas de bote, escurre y enjuaga a fondo.
- 2. Prepara los ingredientes:** Escurre el atún y desmenúzalo. Corta el pimiento rojo asado en tiras y pica la cebolla dulce, las alcaparras y el perejil.
- 3. Prepara el aliño:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva (puedes usar parte del aceite del atún, si es de buena calidad), el vinagre de vino blanco y el ajo picado. Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
- 4. Monta la ensalada:** En un bol grande, combina las alubias frías con el atún desmenuzado, las tiras de pimiento asado, la cebolla dulce, las alcaparras y el perejil.
- 5. Para terminar:** Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen.

**ENSALADA DE JUDÍAS ROJAS "CARIBEÑA"
CON MANGO, AGUACATE Y ADEREZO DE
COCO Y LIMA**



ENSALADA DE JUDÍAS ROJAS "CARIBEÑA" CON MANGO, AGUACATE Y ADEREZO DE COCO Y LIMA

INGREDIENTES

- 150 g Judías rojas (secas), o 300 g cocidas de bote
- 100 g Mango maduro pero firme
- 1 Aguacate mediano
- 50 g Pimiento amarillo
- 30 g Cebolla morada
- 15 g Cilantro fresco

Para el Aderezo:

- 50 ml Leche de coco (de lata, la parte espesa si está separada)
- 20 ml Zumo de lima fresco
- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- 5 ml Miel o sirope de arce (opcional)
- Pizca de jengibre fresco rallado (opcional)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE JUDÍAS ROJAS "CARIBEÑA" CON MANGO, AGUACATE Y ADEREZO DE COCO Y LIMA

PREPARACIÓN

1. **Cocina las judías:** Si usas secas, cuécelas hasta que estén tiernas. Escurre y enfría. Si usas de bote, escurre y enjuaga a fondo.
2. **Prepara los ingredientes:** Corta el mango, el aguacate y el pimiento amarillo en cubos. Pica la cebolla morada y el cilantro.
3. **Prepara el aderezo:** En un bol pequeño, mezcla la leche de coco, el zumo de lima, el aceite de oliva, la miel (si la usas) y el jengibre rallado (si lo usas). Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
4. **Monta la ensalada:** En un bol grande, combina las judías rojas cocidas y frías con el mango, el aguacate, el pimiento amarillo, la cebolla morada y el cilantro.
5. **Aliña y sirve:** Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para no romper demasiado el aguacate. Sirve fría.

**ENSALADA DE LENTEJAS BELUGA
"DECONSTRUIDA" CON CALABACÍN
GRILLADO Y CRUJIENTE DE PARMESANO**



ENSALADA DE LENTEJAS BELUGA "DECONSTRUIDA" CON CALABACÍN GRILLADO Y CRUJIENTE DE PARMESANO

INGREDIENTES

- 150 g Lentejas Beluga (negras, secas), o 300 g cocidas de bote
- 150 g Calabacín
- 60 g Tomates secos en aceite
- 20 g Rúcula fresca
- 30 g Parmesano (o Grana Padano)

Para el Crujiente de Parmesano:

- 30 g Parmesano rallado

Para el Aliño:

- 50 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Vinagre balsámico de Módena
- Una cucharadita de Mostaza Dijon
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE LENTEJAS BELUGA "DECONSTRUIDA" CON CALABACÍN GRILLADO Y CRUJIENTE DE PARMESANO

PREPARACIÓN

- 1. Cocina las lentejas:** Si usas secas, cuécelas hasta que estén tiernas, escúrrelas y deja enfriar. Si usas de bote, escurre y enjuaga a fondo.
- 2. Prepara el crujiente de Parmesano:** Precalienta el horno a 180°C. En una bandeja forrada con papel de horno, forma dos círculos finos con el parmesano rallado y hornéalos durante 5-7 minutos, hasta que estén dorados y crujientes. Deja enfriar sobre una rejilla.
- 3. Grilla el calabacín:** Calienta una sartén grill a fuego medio-alto. Pinta ligeramente las láminas de calabacín con aceite de oliva, sal y pimienta y gríllalas 2-3 minutos por cada lado hasta que estén tiernas y con marcas de parrilla.
- 4. Prepara los tomates secos y la rúcula:** Pica los tomates secos. Lava y seca la rúcula.

ENSALADA DE LENTEJAS BELUGA "DECONSTRUIDA" CON CALABACÍN GRILLADO Y CRUJIENTE DE PARMESANO

PREPARACIÓN

- 5. Prepara el aliño:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico y la mostaza de Dijon. Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
- 6. Monta la ensalada:** En un plato, coloca una base de rúcula, encima, distribuye las lentejas Beluga y ve alternando las láminas de calabacín grillado y los tomates secos picados.
- 7. Aliña y sirve:** Rocía la ensalada con el aliño y coloca un crujiente de parmesano sobre el plato o desmenúzalo y espolvoréalo.





**ENSALADAS con
FRUTAS**

ENSALADA DE ESPINACAS CON FRESA,
AGUACATE Y VINAGRETA DE AMAPOLA



ENSALADA DE ESPINACAS CON FRESA, AGUACATE Y VINAGRETA DE AMAPOLA

INGREDIENTES

- 100 g Espinacas baby frescas
- 150 g Fresas
- 1 Aguacate mediano maduro
- 30 g Nueces peladas
- 30 g Queso de cabra tierno (opcional)

Para la Vinagreta de Amapola:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 15 ml Vinagre de manzana
- Una cucharadita de Miel
- 5 g Semillas de amapola
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE ESPINACAS CON FRESA, AGUACATE Y VINAGRETA DE AMAPOLA

PREPARACIÓN

- 1.Prepara la base:** En un bol grande, coloca las espinacas baby.
- 2.Añade los ingredientes principales:** Incorpora las fresas cortadas, los cubos de aguacate, las nueces troceadas y el queso de cabra desmenuzado.
- 3.Prepara la vinagreta:** En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de manzana, la miel y las semillas de amapola. Salpimenta al gusto y bate bien hasta emulsionar.
- 4.Para terminar:** Justo antes de servir, vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen.



ENSALADA DE CUSCÚS CON MANGO,
PEPINO Y ADEREZO DE MENTA Y LIMA



ENSALADA DE CUSCÚS CON MANGO, PEPINO Y ADEREZO DE MENTA Y LIMA

INGREDIENTES

- 100 g Cuscús precocido
- 150 ml Agua
- 150 g Mango
- 100 g Pepino
- 40 g Pimiento rojo
- 20 g Cebolla morada
- 15 g Menta fresca
- 15 g Cilantro fresco

Para el Aderezo:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Zumo de lima fresco
- 5 ml Salsa de chile dulce (opcional)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE CUSCÚS CON MANGO, PEPINO Y ADEREZO DE MENTA Y LIMA

PREPARACIÓN

- 1. Prepara el cuscús:** En un bol, coloca el cuscús y vierte el agua hirviendo por encima, cubre el bol y deja reposar durante 5-7 minutos hasta que el cuscús absorba el agua. Desgránalo con un tenedor y déjalo enfriar.
- 2. Prepara los vegetales y la fruta:** Corta el mango, el pepino y el pimiento rojo en cubos pequeños. Pica la cebolla morada, la menta y el cilantro.
- 3. Prepara el aderezo:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el zumo de lima y la salsa de chile dulce. Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
- 4. Monta la ensalada:** En un bol grande, pon el cuscús frío con el mango, el pepino, el pimiento rojo, la cebolla morada, la menta y el cilantro.
- 5. Para terminar:** Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen.

ENSALADA DE LECHUGA ROMANA CON PERA, NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE QUESO AZUL



ENSALADA DE LECHUGA ROMANA CON PERA, NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE QUESO AZUL

INGREDIENTES

- 120 g Lechuga romana (o cualquier lechuga crujiente)
- 150 g Pera (tipo Conferencia o Williams)
- 50 g Nueces
- 40 g Queso azul

Para la Vinagreta de Queso Azul:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 15 ml Vinagre balsámico de Módena (claro o blanco para no oscurecer)
- 20 g Queso azul
- Una cucharadita de Miel
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE LECHUGA ROMANA CON PERA, NUECES CARAMELIZADAS Y VINAGRETA DE QUESO AZUL

PREPARACIÓN

- 1. Prepara la base y la fruta:** Coloca la lechuga romana troceada en un bol grande y añade la pera cortada.
- 2. Prepara la vinagreta de queso azul:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la miel y el queso azul desmenuzado. Bate bien con un tenedor o varillas hasta que el queso se integre parcialmente, formando una vinagreta ligeramente cremosa. Salpimenta al gusto.
- 3. Para terminar:** Vierte la vinagreta sobre la lechuga y la pera mezclando suavemente para impregnar los ingredientes. Después, desmenuza el resto del queso azul por encima y añade también las nueces.



**ENSALADA DE KALE CON MANZANA,
ARÁNDANOS SECOS Y VINAGRETA DE
MOSTAZA Y SIROPE DE ARCE**



ENSALADA DE KALE CON MANZANA, ARÁNDANOS SECOS Y VINAGRETA DE MOSTAZA Y SIROPE DE ARCE

INGREDIENTES

- 150 g Kale
- 150 g Manzana tipo Fuji o Gala
- 40 g Arándanos secos
- 30 g Almendras laminadas
- 20 g Cebolla morada

Para la Vinagreta:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 15 ml Vinagre de sidra de manzana
- 10 ml Sirope de arce (o miel)
- 5 g Mostaza Dijon
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE KALE CON MANZANA, ARÁNDANOS SECOS Y VINAGRETA DE MOSTAZA Y SIROPE DE ARCE

PREPARACIÓN

- 1. Prepara el kale:** Retira el tallo central y pica el Kale finamente, ponlo en un bol y masajéalo ligeramente con una pizca de sal y un chorrito de aceite durante.
- 2. Prepara la fruta y los complementos:** Corta la manzana en cubos o láminas finas, tuesta ligeramente las almendras laminadas en una sartén seca y corta la cebolla morada en juliana fina.
- 3. Prepara la vinagreta:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el sirope de arce y la mostaza Dijon. Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
- 4. Monta y sirve:** En el bol que tienes el kale, añade la manzana, los arándanos secos y la cebolla morada. Vierte la vinagreta y mezcla bien para que todos los ingredientes se integren, por último, espolvorea las almendras tostadas por encima.

ENSALADA DE RÚCULA CON HIGO, JAMÓN SERRANO Y GLASEADO DE BALSÁMICO Y NARANJA



ENSALADA DE RÚCULA CON HIGO, JAMÓN SERRANO Y GLASEADO DE BALSÁMICO Y NARANJA

INGREDIENTES

- 100 g Rúcula fresca
- 4 Higos frescos (aprox. 200 g), lavados y cortados en cuartos
- 60 g de Jamón Serrano (lonchas finas)
- 30 g Piñones

Para el Glaseado Balsámico de Naranja:

- 50 ml Vinagre balsámico de Módena
- 20 ml Zumo de naranja natural
- 5 ml Miel (opcional, para mayor dulzor)

Para el Aliño Básico:

- 30 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE RÚCULA CON HIGO, JAMÓN SERRANO Y GLASEADO DE BALSÁMICO Y NARANJA

PREPARACIÓN

- 1. Prepara el glaseado:** En un cazo pequeño, combina el vinagre balsámico, el zumo de naranja y la miel (si la usas). Lleva a ebullición suave y reduce a fuego bajo durante 7-10 minutos, hasta que espese ligeramente y adquiera una consistencia de jarabe. Después, deja enfriar.
- 2. Tuesta los piñones:** Si no están tostados, tuéstalos en una sartén seca a fuego medio durante 2-3 minutos hasta que estén ligeramente dorados y fragantes.
- 3. Prepara la base:** En un bol grande, coloca la rúcula.
- 4. Añade los ingredientes principales:** Distribuye los higos cortados y las lonchas de jamón serrano sobre la rúcula.
- 5. Aliña y sirve:** Rocía la ensalada con el aceite de oliva, sal y pimienta, espolvorea los piñones tostados y rocía el glaseado balsámico de naranja sobre toda la ensalada justo antes de servir.



ENSALADAS de ARROZ

como ingrediente principal

**ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL
"CAMPESTRE" CON POLLO DESMENUZADO Y
HIERBAS FRESCAS**



ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL "CAMPESTRE" CON POLLO DESMENUZADO Y HIERBAS FRESCAS

INGREDIENTES

- 100 g Arroz Integral
- 150 g Pechuga de pollo
- 50 g Apio
- 50 g Guisantes verdes
- 30 g Pepinillos agridulces
- 20 g Perejil fresco
- 15 g Cebollino fresco

Para el Aderezo Cremoso:

- 80 g Mayonesa
- 20 g Mostaza Dijon
- 15 ml Vinagre de manzana
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL "CAMPESTRE" CON POLLO DESMENUZADO Y HIERBAS FRESCAS

PREPARACIÓN

1. **Cocina el arroz:** Cuece el arroz integral según las instrucciones del paquete, si lo compras a granel pregunta en la tienda. Una vez cocido, déjalo enfriar.
2. **Prepara el pollo y los vegetales:** Mientras tanto haz las pechugas a la plancha o asadas y desmenúzalas.
3. **Prepara los vegetales:** Blanquea los guisantes en agua hirviendo con sal y enfría. Pica el apio, los pepinillos, el perejil y el cebollino.
4. **Prepara el aderezo:** En un bol, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon y el vinagre de manzana. Salpimenta al gusto y bate hasta que los ingredientes estén mezclados de manera homogénea.
5. **Monta la ensalada:** En un bol grande, pon el arroz integral frío, el pollo desmenuzado, el apio, los guisantes, los pepinillos, el perejil y el cebollino.
6. **Para terminar:** Vierte el aderezo cremoso sobre la ensalada y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen. Ensalada lista para saborearla fría.

ENSALADA DE ARROZ CON POLLO AL CURRY Y MANZANA VERDE



ENSALADA DE ARROZ CON POLLO AL CURRY Y MANZANA VERDE

INGREDIENTES

- 100 g Arroz Basmati
- 150 g Pechuga de pollo
- 100 g Manzana verde
- 50 g Apio
- 40 g Pasas rubias o golden (sin semillas)
- 30 g Cebolla morada

Para el Aderezo de Curry:

- 80 g Mayonesa
- 10 g Curry en polvo
- 15 ml Zumo de limón
- 5 ml Miel (una cucharadita)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE ARROZ CON POLLO AL CURRY Y MANZANA VERDE

PREPARACIÓN

- 1. Cocina el arroz:** Cuece el arroz según las instrucciones del paquete, o pregunta en la tienda, si lo compras a granel. Después, deja enfriar completamente.
- 2. Prepara el pollo:** Haz las pechugas de pollo a la plancha o asadas y desmenúzalas.
- 3. Prepara el resto de ingredientes:** Corta la manzana y el apio en cubos pequeños y pica la cebolla.
- 4. Prepara el aderezo:** En un recipiente, mezcla la mayonesa, el curry en polvo, el zumo de limón y la miel. Salpimenta al gusto y bate hasta obtener una crema homogénea. Prueba y ajusta el sabor a curry a tus necesidades.
- 5. Monta la ensalada:** En un bol grande, pon el arroz frío, el pollo, la manzana, el apio, las pasas y la cebolla morada.
- 6. Para terminar:** Vierte el aderezo de curry sobre la ensalada y mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén cubiertos. Disfrútala fría.

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE CON BRÓCOLI ASADO Y ADEREZO DE QUESO CHEDDAR FUNDIDO



ENSALADA DE ARROZ SALVAJE CON BRÓCOLI ASADO Y ADEREZO DE QUESO CHEDDAR FUNDIDO

INGREDIENTES

- 100 g Arroz salvaje
- 200 g Brócoli
- 50 g Cebolla morada
- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra al gusto

Para el Aderezo de Cheddar:

- 60 g Queso Cheddar
- 50 ml Leche (entera o semidesnatada)
- 15 ml Vinagre de manzana
- 10 g Mostaza Dijon
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE CON BRÓCOLI ASADO Y ADEREZO DE QUESO CHEDDAR FUNDIDO

PREPARACIÓN

- 1. Cocina el arroz:** Cuece el arroz salvaje siguiendo las instrucciones del paquete. Una vez listo, deja enfriar por completo.
- 2. Asa el brócoli:** Mientras tanto, precalienta el horno a 200°C. En un recipiente, mezcla los floretes de brócoli con el aceite de oliva, la sal y la pimienta hasta que queden bien impregnados. Después extiéndelos en una bandeja de horno y ásalos durante 15-20 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente caramelizados en los bordes. Deja enfriar.
- 3. Prepara el aderezo de Cheddar:** En un cazo pequeño, a fuego bajo, funde el queso Cheddar rallado con la leche, removiendo constantemente hasta obtener una salsa homogénea y cremosa. Retira del fuego y deja templar un poco. Añade el vinagre de manzana y la mostaza Dijon. Salpimenta al gusto y remueve bien.
- 4. Monta la ensalada:** En un bol grande, pon el arroz salvaje frío con el brócoli asado y la cebolla cortada en juliana. Vierte el aderezo de Cheddar sobre la ensalada y mezcla bien. Puedes disfrutarla templada o fría.

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE CON BATATA ASADA Y PACANAS



ENSALADA DE ARROZ SALVAJE CON BATATA ASADA Y PACANAS

INGREDIENTES

- 100 g Arroz salvaje
- 200 g Batata
- 40 g Pacanas
- 30 g Arándanos secos
- 20 g Cebolleta
- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra al gusto

Para el Aderezo de Jarabe de Arce:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Vinagre de sidra de manzana
- 15 ml Jarabe de arce (o miel)
- 5 g Mostaza Dijon
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE CON BATATA ASADA Y PACANAS

PREPARACIÓN

1. **Cocina el arroz salvaje:** Cuece el arroz salvaje según las instrucciones del paquete y deja enfriar completamente.
2. **Asa la batata:** Precalienta el horno a 200°C. En un bol, mezcla los cubos de batata con los 10 ml de aceite de oliva, sal y pimienta y extiéndelos en una bandeja de horno. Ásalos durante 20-25 minutos y déjalos enfriar.
3. **Prepara los complementos:** Tuesta ligeramente las pacanas en una sartén seca y pícalas. Pica también la cebolleta.
4. **Prepara el aderezo:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y la mostaza Dijon. Salpimenta al gusto y bate bien para emulsionar.
5. **Monta la ensalada:** En un bol grande, combina el arroz salvaje frío con la batata asada, los arándanos secos y la cebolleta.
6. **Aliña y sirve:** Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien. Finalmente, incorpora las pacanas picadas y sirve fría o templada.

ENSALADA DE ARROZ BASMATI CON GARBANZOS CRUJIENTES AL PIMENTÓN Y YOGUR A LA MENTA



ENSALADA DE ARROZ BASMATI CON GARBANZOS CRUJIENTES AL PIMENTÓN Y YOGUR A LA MENTA

INGREDIENTES

- 100 g Arroz Basmati
- 150 g Garbanzos cocidos
- 50 g Pimiento rojo
- 30 g Cebolla morada
- 10 ml Aceite de oliva virgen extra
- 5 g Pimentón dulce (o ahumado)
- 2 g Comino molido
- Sal al gusto

Para el Aderezo de Yogur y Menta:

- 100 g Yogur griego natural (sin azúcar)
- 15 g Menta fresca, picada finas
- 10 ml Zumo de limón fresco
- Sal y pimienta blanca al gusto

ENSALADA DE ARROZ BASMATI CON GARBANZOS CRUJIENTES AL PIMENTÓN Y YOGUR A LA MENTA

PREPARACIÓN

1. **Cocina el arroz:** Cuece el arroz Basmati y deja enfriar completamente.
2. **Prepara los garbanzos crujientes:** En un bol, mezcla los garbanzos escurridos con los 10 ml de aceite de oliva, el pimentón, el comino y una pizca de sal. Extiéndelos en una bandeja de horno y ásalos a 200°C durante 15-20 minutos. Deja enfriar.
3. **Prepara los vegetales:** Pica el pimiento rojo y la cebolla morada.
4. **Prepara el aderezo de yogur:** En un bol pequeño, mezcla el yogur griego, la menta picada y el zumo de limón. Salpimenta al gusto y remueve bien.
5. **Monta la ensalada:** En un bol grande, combina el arroz frío con el pimiento rojo y la cebolla morada.
6. **Aliña y sirve:** Vierte el aderezo de yogur sobre la ensalada y mezcla suavemente. Finalmente, incorpora los garbanzos crujientes justo antes de servir.

ENSALADA DE ARROZ NEGRO "EXÓTICA" CON SALMÓN AHUMADO Y AGUACATE



ENSALADA DE ARROZ NEGRO "EXÓTICA" CON SALMÓN AHUMADO Y AGUACATE

INGREDIENTES

- 100 g Arroz negro (Venere o Salvaje)
- 100 g Salmón ahumado
- 1 Aguacate mediano maduro
- 50 g Tomates cherry amarillos o rojos
- 30 g Pepino
- 15 g Cebolleta

Para el Aderezo de Yogur y Menta:

- 40 ml Aceite de oliva virgen extra
- 20 ml Zumo de naranja fresco
- 10 ml Zumo de lima fresco
- 5 g Miel o sirope de arce (opcional)
- Pizca de sal y pimienta blanca al gusto

ENSALADA DE ARROZ NEGRO "EXÓTICA" CON SALMÓN AHUMADO Y AGUACATE

PREPARACIÓN

1. **Cocina el arroz:** Cuece el arroz negro siguiendo las instrucciones del paquete y una vez cocido, extiéndelo para que se enfríe completamente.
2. **Prepara los ingredientes:** Corta el salmón ahumado, el aguacate, los tomates cherry y el pepino. Pica finamente la parte verde de la cebolleta.
3. **Prepara el aderezo:** En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el zumo de naranja, el zumo de lima y la miel (si la usas). Salpimenta al gusto y bate bien.
4. **Monta la ensalada:** En un bol grande, combina el arroz negro frío con el aguacate, los tomates cherry y el pepino.
5. **Aliña y sirve:** Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente. Incorpora el salmón ahumado y la cebolleta picada, mezclando con delicadeza para no deshacer el salmón.



Tu Portal Eco

Las imágenes de este ebook se han obtenido mediante IA. Las recetas se han elaborado con ayuda de IA, imaginación y “pruebas” propias.