

+

Ensaladas de Verano

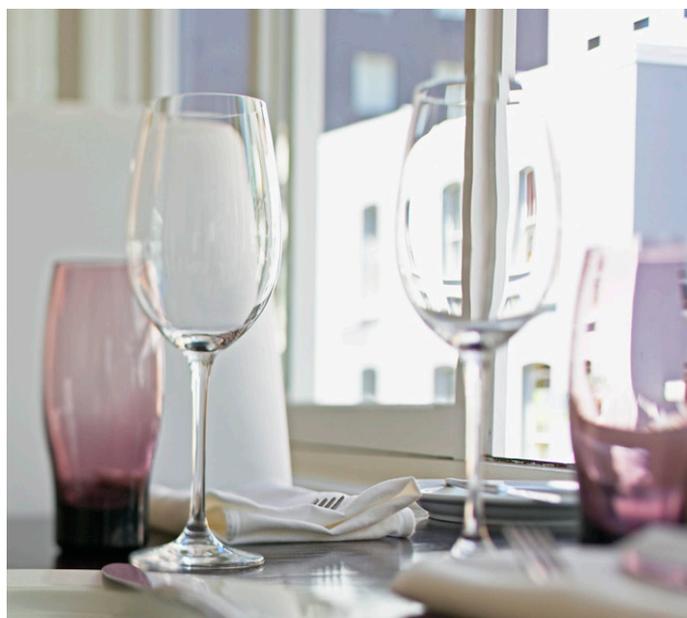


VelocidadCuchara.com

Los amigos de VelocidadCuchara.com y de "Cocinar con Thermomix" en Facebook, os traemos un montón de ensaladas de verano para facilitaros ideas a la hora de comer y cenar. Propuestas diferentes y muy divertidas para los amantes del TMX y de la cocina tradicional.

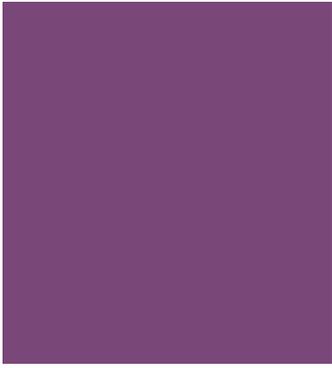
+

Ensaladas de Verano



VelocidadCuchara.com

Los amigos de VelocidadCuchara.com y de “Cocinar con Thermomix” en Facebook, os traemos un montón de ensaladas de verano para facilitaros ideas a la hora de comer y cenar. Propuestas diferentes y muy divertidas para los amantes del TMX y de la cocina tradicional.



+

Ensaladas de verano:

Apio y manzana con salsa rosa por Mónica Quiñones

Ingredientes:

- 2 manzanas verdes
- 2 tallos de apio blanco
- 2 endibias
- 50 gramos de queso parmesano o manchego curado
- el zumo de 1 limón

Para la salsa rosa:

- 5 cucharadas de salsa mayonesa
- 1 yogur de fresa
- aceite
- perejil picado
- sal
- pimienta Quisque

Preparación:

- 1.-Lavar las manzanas y cortarlas en gajos muy delgados; rocíalas con el zumo de limón y reservalas. Limpiar los tallos de apio y las endivias y cortarlos muy finos.
- 2.-Para preparar la salsa rosa, bate la mayonesa con el yogur, un chorrito de aceite, sal y pimienta.
- 3.-Distribuye las endivias en el fondo de los platos y coloca la manzana y el apio encima. Espolvorea el parmesano rallado o el manchego en cuadraditos y el perejil.
- 4.-Riégalo todo con la salsa rosa.

De arroz y arroz salvaje

por Pilar Hidalgo y Marta Moya



Ensalada de arroz:

Ingredientes:

- Arroz cocido
- Atún en aceite
- Pimiento rojo y verde
- Jamón york en tacos
- Queso en tacos
- Aceite y vinagre

Preparación:

- 1.-Pon el arroz cocido en una ensaladera
- 2.-Partir los pimientos en trozos pequeños y añadirlos al arroz junto con todos los ingredientes y aliñarlo con aceite de oliva y vinagre (yo uso de manzana) y listo para comer .

Nota: se puede añadir lo que os guste: maíz ,gambas, etc... admite de todo , aliñar solo lo que vayáis a comer , en la nevera se conserva muy bien sin aliñar.

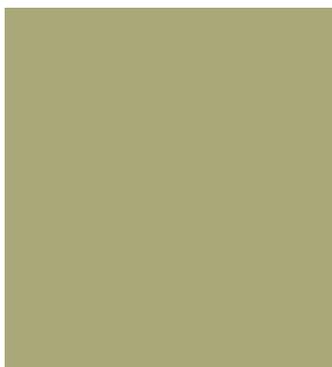
Arroz Salvaje con salmón:

Ingredientes:

- Arroz salvaje (80-90g por comensal)
- Palitos de cangrejo descongelados (4 por comensal)
- Maíz dulce escurrido (1 lata por cada 4)
- Salmón ahumado (30-40 g por comensal)?Sal
- Orégano
- Albahaca
- Aceite de oliva virgen y Vinagre de Módena
- Tomate (opcional)

Preparación:

- 1.- Poner agua a calentar. Cuando empiece a hervir, echar el arroz y dejar que se cueza el tiempo que indica el paquete. Normalmente se queda duro. Dejar unos minutos más hasta que esté a nuestro gusto.
- 2.-Volcar el contenido de la cazuela en un colador de rejilla de manera que se escurra el agua de la cocción. Poner bajo el grifo y lavar bien el arroz con agua fría para que se enfríe y se le vaya todo el almidón que pueda tener. Dejar escurrir el colador para que se eliminen los restos de agua. Una vez bien escurrido, servir el arroz en raciones.
- 3.- Cortar los palitos de cangrejo a daditos de medio cm y el salmón en tiras. Colocar sobre el arroz. Pon el maíz por encima decorando y añade las hierbas aromáticas, la sal y aliñar con aceite y vinagre balsámico. acompaña con tomate.



Ensaladilla de arroz: por Goizalde

Ingredientes para 4 personas:

-4 palitos de surimi congelados (txatka o palitos de cangrejo), 1 cebolleta pequeña, 100 gr de arroz (yo utilizo el largo para las ensaladas), 200 ml de caldo (o agua + pastilla caldo), 1 huevo, 1 lata pequeña de maíz dulce, 2 latas pequeñas de bonito o atún, lechuga, mahonesa

Para la vinagreta: 3 cubiletes (300 gr) de aceite, 1 cubilete (100 ml) de vinagre del que más os guste

Preparación:

- 1.-Poner en el vaso los palitos de surimi aún congelados y partidos en 4 junto con la cebolleta también troceada y **picar 5 segundos en velocidad 5**. Han de quedar bien picados, si no es así, repetir la operación. El surimi congelado ayuda a que la cebolleta se pique bien, dándole dureza. Sacar y reservar.
- 2.-Sin limpiar el vaso poner el huevo en el cestillo y éste dentro del vaso, verter agua hasta cubrir el huevo casi en su totalidad, cerrar la tapa y poner **a hervir 8 minutos, Varoma, velocidad 3**. Mientras tanto poner el arroz con el caldo caliente en un recipiente de aluminio o cristal que quepa en el Varoma o repartido en flaneras individuales.
- 3.-Una vez que haya empezado a hervir el agua, colocar el Varoma en su posición y **programar 15 minutos, Varoma, velocidad 3**. Mirar si el arroz está cocinado, si no es así, poner otros 3-5 min más a la misma velocidad y temperatura. No pasa nada porque el huevo esté otros 3-5 min en el cestillo.
- 4.-Mientras se cocinan el arroz y el huevo iremos mezclando el surimi y la cebolleta con el maíz y el bonito.
- 5.-Cuando termine el tiempo del vaso, sacamos el cestillo y echamos en él el arroz y lo ponemos debajo del grifo para que se enfríe junto al huevo. Pasamos por agua fría también el vaso y lo secamos.
- 6.-Ponemos los ingredientes de la vinagreta y **lo batimos 1 minuto en velocidad 5**. Sacar y reservar.
- 7.-Sin limpiar el vaso, poner el huevo pelado y partido en cuartos y **picar 3 segundos en velocidad 4**.
- 8.-Mezclar bien todos los ingredientes. El arroz escurrirlo bien antes de mezclar con lo demás. Añadir una parte de la vinagreta sobre la mezcla de la ensaladilla y mezclar bien con una espátula. Meter al frigo hasta el momento de servir, es preferible hacerlo con tiempo. Acompañarlo al servir con lechuga y mahonesa.



Un derroche de verdes:

Canónigos, rúcula, hoja de roble, guisantes, acelgas, Batavia, pimientos verdes, espárragos, tomates verdes, manzanas, menta, albahaca... ¿en cuál piensas tú???



Ensalada de canónigos, cherry y bacalao

por Marisa

Ingredientes: Canónigos, queso de cabra en rulo, pasas moscatel sin pepitas, 1/2 litro aceite de oliva, 1/2 kg de cebollas chalotas, un chorrito de mostaza.

Preparación:

1.- Sofríe las cebollas cortaditas en una tartera, dejar pochar y cuando estén transparentes añade un chorrito generoso de mostaza, deja 5 minutos y retira del fuego hasta que este totalmente frio.

2.- Vuelca toda la mezcla anterior en la TMX y **tritura 20-30 segundos en velocidad progresiva 5-7-9**. Reserva.

3.- Pon en una fuente los canónigos (puedes sustituirlos por espinacas frescas) añade un buen puñado de pasas y el queso de cabra ligeramente desmenuzado. Aderezar con el aceite de cebolla que hemos preparado, el cual deberás mover bien antes.

Nota: Puedes hacer mas o menos cantidad de aceite, pero siempre ha de ser la misma de aceite y de cebolla. Yo con estas cantidades tengo para un montón de ensaladas, la paso a una botella con la ayuda de un colador y así puedo moverla bien antes de cada uso para que quede bien mezclado.

Puedes guardar el aceite en la botella en el frigorífico, solo debes acordarte de sacarlo un ratito antes de su uso para que el aceite al perder el frio vuelva a quedar en estado liquido, y así te durara un montón.



Ensalada Coronación por Mónica Quiñones

Ingredientes: 1 pechuga de pollo, 2 cucharadas de arroz cocido, 10 uvas, 1 vaso de mayonesa, 1/2 vaso de nata montada sin azúcar, 2 cucharaditas de curry en polvo, 80 gramos de mermelada de mango o melocotón, 100 gramos de guisantes cocidos, Aceite, Sal, Pimienta.

Preparación:

-1. Horneamos a 180° las pechugas salpimentadas durante 20 minutos. Reservamos.

2.- Para preparar la salsa, vertemos en un bol la mayonesa, la mermelada, la nata, el curry y batimos con unas varillas. Aligeramos con un chorrito de aceite y reservamos en frío.

3.- Pasamos a presentar el plato: cortamos longitudinalmente las pechugas, añadimos la salsa fría sobre ellas (podemos añadir a esta salsa los guisantes cocidos, o presentarlos a parte). Unimos el arroz hervido y los guisantes si no los hemos añadido previamente en la salsa.

4.- Decoramos con varias uvas peladas y despepitadas. Espolvoreamos con curry en polvo.

5.- Esta ensalada se toma con una mezcla de temperaturas, debido a la mezcla del calor que las pechugas guardan al haber sido horneadas y la salsa que una vez preparada mantendremos en frio, mientras montamos el plato.

En el verano apetece comer:

Platos ligeros, ensaladas, sopas frías...



Ensalada Buffet

por Betty de la Torre.

Se pone todo en cuencos diferentes o platos la decoración al gusto , yo si la hago fuera la pongo mas veraniega en cuencos como sale en la foto y si dentro en platos contrastando los colores.

Ingredientes: lechuga, tomate, cebolla, bonito, remolacha, palitos de cangrejo, huevo, piña, melocotón, frutas variadas, nueces, aceitunas, espárragos, brotes de soja, pimientos de piquillo...

...los ingredientes que tu quieras y así los invitados hacen la ensalada a su gusto...o acabaran echándole de todo...

Se corta todo en juliana, en tacos, en bastones...y pon diferentes salsas de ensalada, aceites y vinagres.



Cogollos de lechuga con paté de anchoas

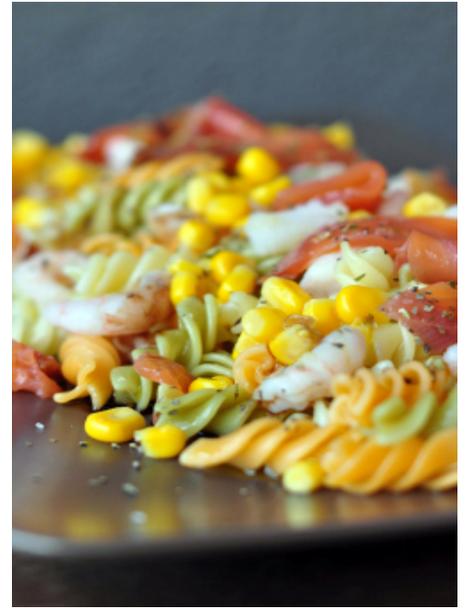
por Virginia Correa

Ingredientes: Un cogollito de lechuga por persona, queso philadelphia, anchoas, pimientos rojos asados (unas tiras para adornar), aceitunas negras, un chorrito de aceite de oliva

Preparación:

- 1.-Lavamos muy bien los cogollos y los partimos por la mitad, reservamos.
- 2.-Preparamos el paté mezclando en la TMX o en un mortero, el queso con las anchoas, la cantidad de ellas depende de el gusto de cada uno.
- 3.-Una vez preparado el paté, untamos los cogollos con este generosamente.
- 4.-Adornamos cada cogollo enrollando una anchoa y en el centro ponemos una aceituna negra, ademas colocamos los pimientos asados a nuestro gusto.

Para finalizar podemos poner un chorrito de aceite de oliva a cada cogollo. Espero que os guste.



Pasta con salmón

por Marta Moya

Ingredientes: 350g de pasta tricolor, 150g salmón ahumado, 200g de colas de langostino o gambas cocidas, 1 lata de maíz , 2 tomates buenos, aceite de oliva virgen, vinagre de Módena, sal, orégano y albahaca

Preparación:

- 1.-Hervir la pasta en un cazo con agua, un chorro de aceite y una cucharadita de sal. Escurrir y poner en un cuenco rociándola bien con aceite de oliva virgen.
- 2.-Remover periódicamente para que se impregne de aceite. Esto hace que quede mucho más jugosa. Reservar hasta que esté fría (se puede meter en la nevera).
- 3.-Añadir el salmón ahumado, las colas de langostino, el maíz, el tomate troceado y aliñar con el aceite, vinagre, la sal y las hierbas.

Lista para disfrutar



Productos del mar más que nunca:

Langostinos, cangrejos, mejillones, gambas, calamares, buey de mar, nécoras, anchoas, merluza, sardinas, jureles, almejas, centollos, langosta, sepia...



Ensalada de palitos de mar y aguacate

por Ana Rosa Sánchez

Ingredientes aproximados: 1 cebolla mediana, 8-10 palitos de mar o surimi, 1 aguacate, mayonesa al gusto, frutos secos al gusto, crema de vinagre balsámico de Módena.

Preparación:

1. Corta la cebolla y los palitos en juliana.
 2. Mezcla con mayonesa al gusto hasta encontrar la textura deseada.
 3. Coloca en una fuente, bol o en un aro de emplatar y aplasta con un tenedor o cuchara para que quede bien colocado, sin huecos.
 4. Saca la pulpa del aguacate y machaca en un cuenco para que quede como una crema.
 5. Coloca la crema de aguacate en la cima y aplasta con una cuchara repartiéndolo bien.
 6. Espolvorea con una mezcla de frutos secos picados (puedes hacerlo en TMX o con una picadora o ponerlos en una bolsa y machacarlos) al gusto. Yo pongo lo que tengo, normalmente almendras, pipas, nueces, anacardos,...
- También puedes espolvorear una vez retirado el aro.
7. Retira el aro de emplatar, si lo has usado, y decora con la crema balsámica de vinagre.



Ensalada de patatas, aceitunas y huevo

por María López Velasco

Ingredientes: 600 gramos de patatas, 2 huevos duros, 100 gramos de aceitunas verdes, 4 cucharadas de perejil picado, aceite de oliva Virgen Extra, vinagre (yo le he echado de Módena), sal

Preparación:

- 1.- Pela las patatas, corta en daditos y cuece. En TMX se hacen poniendo 800 gr de agua fría en el vaso, el recipiente Varoma con los 600 gr. de patata y se **programa alrededor de 30 minutos, Varoma velocidad 1.**
2. Pica las aceitunas, los huevos duros y haz una mezcla de ambos con el perejil. **En thermomix pulsa 2 ó 3 golpes de turbo.** Baja los restos de las paredes.
3. Coloca en una bandeja una capa de patatas aliñadas con vinagre y aceite de oliva virgen extra. Encima de las mismas echa la mezcla de huevo duro y aceitunas. Continúa poniendo capas hasta terminar con los ingredientes.
4. Es importante dejar macerar esta ensalada unas dos horas antes de servirla, de esta forma se impregnarán los sabores a la patata, dándole un sabor delicioso.
5. En la ensalada de la foto le he añadido media bolsita de pipas peladas que le dan un toque muy rico a este tipo de ensaladas.

Nota: Es mejor hacer la ensalada cuando las patatas están tibias ya que toman mejor los sabores del resto de ingredientes. Y dejarlas macerar es imprescindible para que la ensalada esté soberbia...



+ Ensaladas de verano:

Ensalada Capresse en cuchara Por Amara Costa

Ingredientes:

Para la gelatina de tomate:

- 2 tomates maduros
- 4 hojas de gelatina neutra
- sal/ pimienta
- 2 cucharadas de AOVE

Para la crema de mozzarella:

- Una bola de mozzarella fresca
- Dos cucharadas de queso fresco batido
- Dos cucharadas de cebolleta picada fina
- Un manojito de hojas albahaca picadas finas
- Cebollino picado
- Sal
- AOVE y vinagre al gusto.

Preparación:

1.- Para la gelatina de tomate: Ponemos las hojas de gelatina en agua para que se hidraten. Trituramos los tomates en la **TMX en velocidad progresiva 5-10 unos 15 segundos**. Los pasamos por un colador fino para que no pasen ni pepitas ni la piel.

2.- Ponemos un poco de zumo en un bol y cuando esté caliente le agregamos las hojas de gelatina escurridas y removemos hasta que se disuelvan.

3.- Fuera ya del fuego, incorporamos el resto del tomate, ponemos sal y pimienta y las dos cucharadas de AOVE, revolvemos y pasamos la mezcla a una fuente donde nos quede una lamina de aproximadamente 1 cm de grueso. Lo metemos en la nevera hasta que gelatinice (yo lo deje de un día para otro).

4.- **Para la mezcla de queso:** Con un tenedor aplastamos la bola de mozzarella hasta que quede una pasta. Si nos queda demasiado solido ir añadiendo queso fresco batido (podría también servir mayonesa o queso de untar) hasta que nos quede la textura que deseemos. Añadir la cebolleta, la albahaca y un poco de cebollino picado y salpimentar al gusto.

Montaje: Yo lo presento en cucharitas, con una base de crema de queso y con un cortapastas corto trozos de gelatina encima, adorno con un poco de cebollino picado y le pongo un poco de AOVE pulverizado con un poquito de vinagre (el aliño ya es a gusto del consumidor, yo le pongo bien de vinagre).

Una Capresse distinta!!! :D



Ensalada de legumbres con surimi: por Mariló Ruibal

Ingredientes para 6 personas: 200 gr de judías blancas cocidas lavadas y escurridas, 200 gr de garbanzos cocidos lavados y escurridos, 200 gr de lentejas cocidas lavadas y escurridas, 1 tomate maduro cortado en dados, 2 huevos duros (reservar para decorar), 250 gr de palitos de cangrejo (surimi)

Para la vinagreta: 60 gr de cebolleta cortada en rodajas, 60 gr de pimiento rojo cortado en trozos, 60 gr de pimiento verde cortado en trozos, 100 gr de aceite de Oliva Virgen Extra, 30 gr de vinagre, 1 cucharada de mostaza, 1 ó 2 cucharadas de ketchup, Sal

Preparación:

- 1.- Mezclar en una ensaladera las legumbres cocidas. Añadir el tomate y parte de los huevos duros troceados
- 2.- Poner en el vaso los palitos de cangrejo y **trocear 3 segundos en velocidad 4**. Mezclar con lo anterior y reservar
- 3.- Sin lavar el vaso, poner todos los ingredientes de la vinagreta y **programar 4 segundos en velocidad 4**.
- 4.- Vierte la vinagreta sobre la ensalada, mezclar, decorar con el resto del huevo duro y servir.

Ya verás que riquísima y que sencilla resulta!!! Feliz verano

Y productos de la tierra:

Lechugas, tomates, cebollas, pepinillos...



Ensalada de gulas, jamón y piñones

por Marian Villares

Ingredientes: Lechugas variadas, 100gr piñones, 200 gr de gulas, 100gr de jamón serrano, aceite de oliva, sal y pimienta, vinagre, 1 diente de ajo, 1 cayena

Preparación:

- 1.-Picar el diente de ajo y poner en una sartén a dorar, añadir las gulas y la cayena y saltear un par de minutos.
- 2.-En otra sartén tostar ligeramente los piñones.
- 3.- Aliñar las lechugas con aceite, sal, vinagre y pimienta recién molida.
- 4.-Añadir las gulas y piñones. Decorar con tiras de jamón serrano en crudo o vuelta y vuelta en la sartén.



Ensalada de melón

por Armando Lozano

Ingredientes: 1/2 melón, lechuga, gambas peladas y cocidas (opcional), palitos de cangrejo, mayonesa, ketchup, jamón york en taquitos

Preparación:

- 1.-Vaciamos el melón y reservamos.
- 2.-Cocemos las gambas.
- 3.- Picamos la lechuga.
- 4.-En un bol grande mezclamos: el melón reservado, la lechuga picada, las gambas, los palitos de cangrejo troceados, el jamón de york, la mayonesa y el ketchup.
- 5.- Una vez lo tengamos, lo echamos dentro del melón y a disfrutar.

Rápido y sencillo.



Tomates y anchoas

por Mar Martínez

Ingredientes: 4 ó 5 tomates, según el tamaño, 1 lata pequeña de anchoas en aceite, 1 diente de ajo, 1 huevo duro, aceitunas verdes

Preparación:

- 1.-Corta las anchoas en trocitos y ponlas en un cuenco, reserva el aceite.
- 2.-Pica el ajo muy finamente, añádelo a las anchoas y machácalo en el mortero.
- 3.-Aplasta en esta mezcla la yema del huevo y añade poco a poco, el aceite de las anchoas (si no fuese suficiente, se le puede añadir un poco de aceite de oliva).
- 4.-Corta los tomates en trozos no muy grandes y ponlos en una fuente, decorados con aceitunas verdes.
- 5.- Pondremos un poco de la salsa por encima y el resto lo dejaremos en una salsera. Otra forma de presentarlo es poner sobre una tostada de pan rustico el tomate cortado en "gajos" y ponerle un poco de salsa por encima.



Un clásico de Tarragona: Ensalada Xató por Mar Manuel Juanpere

Ingredientes:

Una bolsa de escarola
250 gr. de migas de bacalao desalado
2 latitas de atún
100 gr. de aceitunas negras
8 anchoas
Salsa de romesco
Para la salsa:
6 tomates asados y pelados
2 ñoras rehidratadas
1 cabeza de ajos asada
100 gr. de almendras tostadas y peladas
50 gr. de avellanas tostadas y peladas
1/2 cucharadita de pimiento picante
sal
50 gr. de vinagre
250 gr. de aceite de oliva

Preparación:

- 1.- Desalamos el bacalao poniéndolo en remojo al menos 24 horas cambiando el agua 2 ó 3 veces.
- 2.- Preparamos la salsa, ponemos todos los ingredientes en el vaso menos el aceite de oliva y programamos **30 segundos, velocidad 6**. Luego ponemos la **máquina en velocidad 6 y echamos el aceite de oliva en la tapa sin quitar el cubilete**. Una vez lista, la guardaremos en un recipiente de cristal y en la nevera. La salsa sobrante sirve para acompañar cualquier carne.
- 3.- Ponemos la escarola en una fuente, añadimos el bacalao desmigado, el atún, las aceitunas y vamos mezclando con la salsa de romesco al gusto.
- 4.- Colocamos la ensalada en un plato y ponemos las anchoas por encima.



No nos olvidemos de las bebidas:

El agua es importantísima para no deshidratarnos, pero nos encantan los granizados, smoothies, zumos, helados, sorbetes...



Ensalada de Faves

por Raquel Carmona

Ingredientes aprox: 600gr de judías pochas cocidas (lavadas y escurridas), 1 tomate maduro cortado en dados, 2 huevos duros (para decorar), 250gr de surimi

Vinagreta: 60gr de cebolleta o cebolla fresca, 60gr de pimiento rojo, 60gr de pimiento verde, 100gr aceite de oliva, 30 vinagre, 1 cucharadita de mostaza, 1-2 cucharadas de ketchup, sal.

Preparación:

- 1.- Ponemos en una ensaladera las alubias. Añadimos el tomate y parte de los huevos duros troceados.
- 2.- Ponemos en el vaso el surimi y **troceamos 3 segundos, velocidad 4**. Volcamos en la ensaladera, mezclamos y reservamos.
- 3.- Sin lavar el vaso, ponemos todos los ingredientes de la vinagreta y **programamos 5-6 segundos, velocidad 4**. Vertemos la vinagreta sobre la ensalada, mezclamos, decoramos con el resto del huevo duro y servimos.

Otra opción es sustituir el surimi por pulpo cortado en rodajas o cualquier otro ingrediente que nos guste.



Ensalada de canónigos, queso de cabra, pasas y aderezo de cebolla

por Cristina Rubio

Ingredientes: Canónigos, queso de cabra en rulo, pasas moscatel sin pepitas, 1/2 litro aceite de oliva, 1/2 kg de cebollas chalotas, un chorrito de mostaza.

Preparación: ...

- 1.- Sofríe las cebollas cortaditas en una tartera, dejar pochar y cuando estén transparentes añade un chorrito generoso de mostaza, deja 5 minutos y retira del fuego hasta que este totalmente frío.
- 2.- Vuelca toda la mezcla anterior en la TMX y **tritura 20-30 segundos en velocidad progresiva 5-7-9**. Reserva.
- 3.- Pon en una fuente los canónigos (puedes sustituirlos por espinacas frescas), añade un buen puñado de pasas y el queso de cabra ligeramente desmenuzado. Aderezar con el aceite de cebolla que hemos preparado, el cual deberás mover bien antes.

Nota: Puedes hacer mas o menos cantidad de aceite, pero siempre guardando la misma proporción para que te quede perfecta. Yo paso el aderezo a una botella y la guardo siempre en la nevera, sacándola un ratito antes para que el aceite esté más fluido. Agita antes de usar. Queda prohibido mojar pan en la salsa 😊



El campo y la playa:

Y la tortilla, los filetes empanados, el bocata...



Jara y sedal

por Marta Farreras

Ingredientes: Brotes de Mixticanza de Dimmidisi, salmón ahumado Royal, caviar rojo y negro Royal, gambas cocidas y peladas, palitos de mar, huevos de codorniz, gulas

Preparación:

- 1.-Pica finamente todos los ingredientes menos las gulas, prepara una cucharada de cada caviar de color por separado con AOVE. Reserva unas gambas y dos huevos para decorar, los aceites y algún brote.
- 2.-Mezcla los ingredientes suavemente, añádeles gulas, huevas rojas y negras y dispón en un aro de emplatar presionando suavemente
- 3.-Coloca encima unas gambitas, haz un nido con las gulas y pon un huevo encima. Retirar el aro y servir.

Por si alguien no sabe porque le he puesto este título, diré que Jara es un arbusto donde se esconden las codornices, y sedal el hilo de pescar.



Ensalada espinacas con pera y salmón

por Amara Costa

Ingredientes: Un buen manojo de espinacas frescas, una pera, 100gr salmón ahumado, alcaparras, queso parmesano para rayar, aceite oliva virgen extra, vinagre balsámico, reducción de vinagre balsámico, sal

Preparación:

- 1.-Lavamos las espinacas y las aliñamos al gusto... sal, AOVE y vinagre balsámico. Reservamos.
- 2.-Pelamos la pera y la cortamos en rodajas finas. Reservamos.
- 3.-Cortamos el salmón en tiras finas y los mezclamos con un puñado de alcaparras picadas.

Montaje: Pon en un aro de emplatar, base de espinacas, encima la pera y por último la mezcla del salmón ahumado con las alcaparras. Raya un poco de queso parmesano y aliña con un poco de AOVE y **reducción de vinagre**.

Mas fácil imposible!!!



Primavera de Mozzarella

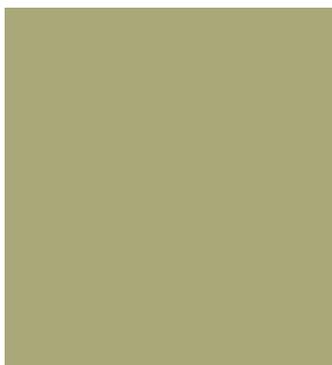
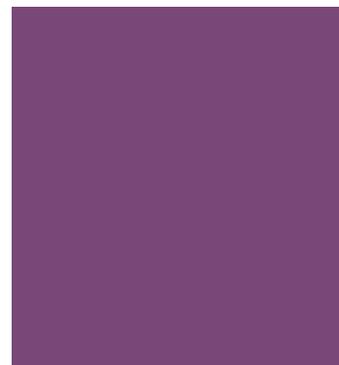
Por Sofía Martínez

Ingredientes: 1 tomate de ensalada, 200g de queso mozzarella, almendras laminadas, orégano, crema balsámica de frambuesas.

Preparación:

- 1.-Lava los tomates, sécalos y córtalos en gajos.
- 2.-Corta la mozzarella de la misma manera que hemos cortado el tomate.
- 3.-Coloca en un plato o en una fuente alternando la mozzarella y el tomate.
- 4.-Aliña con la crema balsámica, espolvorea la almendra por encima y el orégano.

Una ensalada fácil y muy rápida de hacer.



Ensalada de "tacos" mejicana: por Betty de la Torre

Ingredientes: una lechuga iceberg o romana, mejor q sea crujiente, 2 tomates , 1 cebolla, un bote de maíz dulce, una loncha gruesa de jamón cocido o pechuga, una loncha gruesa de queso, 1 aguacate opcional, una bolsa de triángulos de maíz o lo mejor hacer las tortillas de maíz mejicanas, cortar en triángulos y freír , secar y reservar, un bote de nata líquida y una pastilla de caldo

Preparación:

- 1.- Cortar todos los ingredientes en "tacos", es decir, en cuadraditos del mismo tamaño, excepto los triángulos de maíz.
- 2.- Mezclar todos los ingredientes, excepto los triángulos de maíz, la pastilla de caldo y la nata líquida. Estos 3 ingredientes se añaden en el momento de servir porque se ablandan con la humedad.
- 3.- Las tortillas se desmenuzan un poco, se añaden a la ensalada y se pone mientras la nata a hervir con la pastilla de caldo.
- 4.- Cuando la nata está lista se vierte por encima de la ensalada en el momento de servir, o se presenta en una salsera para que cada comensal se sirva a su gusto.

Opciones:

Se puede aderezar con una vinagreta pero no tiene ni punto de comparación!!!

No tienes excusa para preparar ya tu ensalada mejicana!!!!

*PARA LOS Q LE GUSTA EL PICANTE MEZCLAR CON SALSA FRESCA MEJICANA "PICO DE GALLO"



Los niños y los mayores necesitan beber:

Bebe al menos 2 litros de agua diarios, consume frutas y verduras frescas y muy bien lavadas y no te espongas al sol en las horas de calor fuerte. Los niños y los ancianos son los que más sufren en verano, cuídalos con una alimentación adecuada...



Delicia Niçoise

por Inmaculada López

Ingredientes aprox: 500 g de patatas baby nuevas, 200g de atún en aceite, 5 cucharadas de vinagreta de mostaza (de bote), 1 cucharada colmada de salsa mahonesa, 4 huevos, 250g de judías verdes, cortadas al bies, 1 lechuga romana o 1 cogollo, partido a hojas, un puñado de olivas negras

Preparación:

1.- Cuece las patatas al vapor durante 18 minutos, mientras, escurrir el aceite del atún, mezcla con la vinagreta y la mahonesa y condimenta al gusto. Esta salsa será el aderezo de la ensalada.

2.- En la misma olla donde se están cociendo las patatas, meter los huevos en el agua. Pon las judías encima de las patatas y dejarlo cocer al vapor durante 8 minutos más.

3.- Retira de la olla las patatas, las judías y los huevos y pone a remojar los huevos en agua fría. Mezclar las patatas y las judías con la salsa, reservando dos cucharadas. Pelar los huevos, pelarlos y partarlos por la mitad. Partir las hojas de lechuga a trozos medianos y ponerlos en una ensaladera. Echar encima las patatas, las judías y el atún, y aliñarlo y adornar con los huevos y las olivas.

Aderezar con la salsa sobrante.

Nota: Además de atún y aceitunas, se pueden añadir anchoas a esta fresca y sencilla ensalada



Gazpacho "sólido"

por Cristina Prats

Ingredientes: dos pimientos blancos (son los verdes más claritos), un tomate mediano de ensalada, una cebolla, un botecito pequeño de aceitunas rellenas, un huevo duro, una lata de atún, aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.

Preparación:

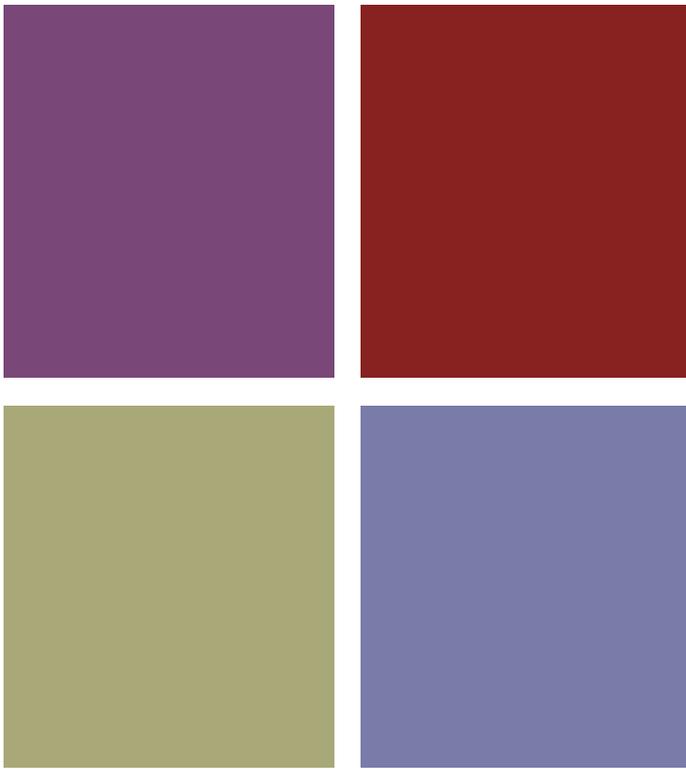
1.- Se pueden cortar los vegetales con la **TMX 4 segundos en velocidad 4**, lo que pasa que no te quedarán los trocitos uniformes, y hay que vigilar que no lo triture demasiado. Yo si tengo tiempo lo hago a mano, tampoco cuesta tanto. Y lo corto todo a daditos chiquititos.

2.- Sirve tanto como para acompañar un segundo plato como para plato único si se hace bien completa. Encima de una rebanada de pan también queda muy bueno.

3.- Hay una coca que se llama coca de trampó, en la que se hace una masa fina de coca y se echa por encima el trampó, se aliña con sal, aceite y pimentón y se hornea, para este caso sí que corto la verdura con la TMX, porque me da igual si los trozos quedan irregulares. Para esta coca se puede usar la base de masa que uso para ésta, te dejo el link de la coca de verdura:

<http://satitacris.blogspot.com/2011/02/coca-de-verdura.html>





+ Recetas superfrescas: Ensalada de melón relleno por Belén Martínez Ripoll

Ingredientes:

- Medio melón,
- 2 filetes de pechuga de pollo o de contramuslo
- 150 gr de langostinos
- 1 huevo
- 1 rodaja de cebolla
- Aceite de girasol
- 1 yogur natural
- Un chorrito de limón
- Sal
- 250 gr. de aceite de oliva

Preparación:

- 1.- Se sacan bolitas de melón con la ayuda de un sacabolos –es muy fácil y solo te llevará unos minutos- y se dejan escurrir mientras se prepara el resto de la ensalada.
- 2.-En un cazo se pone agua, un chorro de aceite de oliva virgen, sal y la rodaja de cebolla. Cuando esté hirviendo se ponen los filetes de pollo. Dejar cocer pero con cuidado, evitando que se cuezan demasiado y se queden secos. Una vez cocidos sacar y escurrir.
- 3.-Mientras, vamos pelando los langostinos y troceándolos del tamaño que más nos guste.
- 4.-Una vez fría la carne la cortamos en trocitos y lo mezclamos junto con los langostinos y el melón.
- 5.-Por último preparamos la mahonesa de yogur, para ello echamos un huevo en el vaso de la batidora, un chorrito de limón y batimos, añadiendo el aceite poco a poco. Una vez que esté hecha le añadimos un poco de sal y el yogur natural. Removemos la salsa y se la echamos a la ensalada.

¡Listo para comer!

Disfruta todo lo que puedas:

Desde VelocidadCuchara.com te deseamos que disfrutes del verano



Ensalada de judías

por Olga Pareja

Ingredientes: 500 gr de judías verdes, 1 lata de bonito o atún, 1 lata de maíz dulce, 1 bola de mozzarella o 1 bolsa de bolitas de mozzarella, tomates cherry, aceitunas gordal, aceite y sal

Preparación:

- 1.- Colocamos las judías previamente lavadas y cortadas en el recipiente Varoma de nuestra TMX durante **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
- 2.- Una vez tengamos las judías cocidas, las sacamos y las refrescamos con agua.
- 3.- Cuando estén frías le añadimos al gusto los ingredientes mencionados. Aliñamos con aceite y listo.

Una receta sencilla en un periquete!!!



Ensalada de frutas con gelatina Sandía

por Marta Farreras

Ingredientes: Manzanas marlene granny, McIntosh, Red one, kiwis zespri Gold y Green, plátano de canarias, ciruelas rojas, piña, sandía, cola de pez

Preparación:

- 1.- Poner en remojo 5' la cola de pez en agua fría, y pasar la sandía pelada por el TMX.
- 2.- Calentar un dedito de agua, mezclar en él la cola de pez remojada y añadir al zumo de sandía. Poner a enfriar en el congelador una base de gelatina en la copa, y el resto en un bol.
- 3.- Lavar bien las frutas y realizar bolas con el "bolador" de las manzanas, cortar a trocitos el resto de las frutas.
- 4.- Poner la fruta preparada en el bol de la gelatina ya fría, remover levemente y colocar con cuidado encima de la base de la copa preparada.

Adornar con trocitos de fruta y hojitas de menta



Ensalada "de Capri"

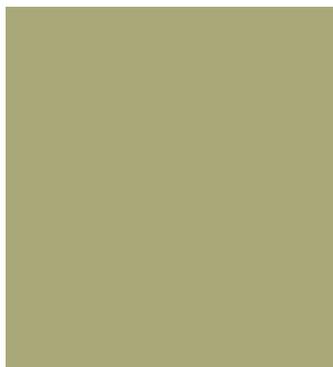
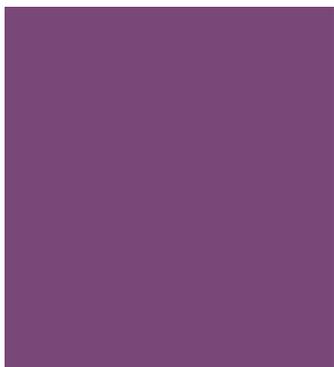
por Rosa Ardá

Ingredientes: 4 tomates de diferentes tamaños y formas, 3 quesos mozzarella, La parte blanca de 1 cebolletas, albahaca fresca, sal gruesa aceite, vinagre, orégano.

Preparación:

- 1.- Corta los tomates en rodajas y los cherrys por la mitad.
- 2.- Corta las mozzarellas también en rodajas y colócalos sobre los tomates.
- 3.- Agrega hojas de albahaca fresca por encima y corta aritos con las cebolletas.
- 4.- Mezcla el aceite con la albahaca en la TMX poniendo en el vaso unos 30gr de aceite de oliva, hojas de albahaca, **tritura 7 segundos en velocidad 3.** Yo aliño la Capresse tradicional, poniendo primero el vinagre, luego esta mezcla de aceite y por último un poco de sal.

Esta es una receta fantástica en la que domina el frescor de la albahaca. No te la pierdas!!!



+ Índice de recetas:

- Ensalada de Apio y manzana con salsa rosa, por Mónica Quiñones, página 2
- Ensalada de Arroz, por Pilar Hidalgo, página 3
- Ensalada de Arroz salvaje con salmón, por Marta Moya, página 3
- Ensalada Buffet, por Betty de la Torre, página 6
- Ensalada de Canónigos, cherry y bacalao ahumado por Marisa, página 5
- Ensalada de Canónigos, queso, pasas y aceite de cebolla por Cristina Rubio, página 12
- Ensalada Capresse por Amara Costa, página 8
- Ensalada Cogollitos de lechuga con paté de anchoas por Virginia Correa, página 6
- Ensalada Coronación por Mónica Quiñones, página 5
- Ensalada “De Capri” por Rosa Ardá, página 17
- Ensalada Delicia Niçoise por Inmaculada López, página 15
- Ensalada de Judías por Olga Pareja, página 17
- Ensalada de Espinacas con pera y salmón por Amara Costa, página 13
- Ensalada de Fabes por Raquel Carmona, página 12
- Ensalada de Frutas con gelatina de Sandía por Marta Farreras, página 17
- Ensalada “Gazpacho sólido” por Cristina Prats, página 15
- Ensalada de Gulas, jamón y piñones por Marian Villares, página 10
- Ensalada “Jara y sedal” por Marta Farreras, página 13
- Ensalada de Legumbres con surimi, por Mariló Ruibal, página 9
- Ensalada de Melón por Armando Lozano, página 10
- Ensalada de Melón relleno por Belén Martínez Ripoll, página 16
- Ensalada de Palitos de mar y aguacate, por Ana Rosa Sánchez, página 7
- Ensalada de Pasta con salmón, por Marta Moya, página 6
- Ensalada de Primavera de Mozzarella por Sofía Martínez, página 13
- Ensalada de Patatas, aceitunas y huevo por María López Velasco, página 7
- Ensalada de “Tacos” mejicana, por Betty de la Torre, página 14
- Ensalada de Tomate con anchoas por Mar Martínez Ripoll, página 10
- Ensalada Xató por Mar Manuel Juanpere, página 11
- Ensaladilla de Arroz por Goizalde, página 4

