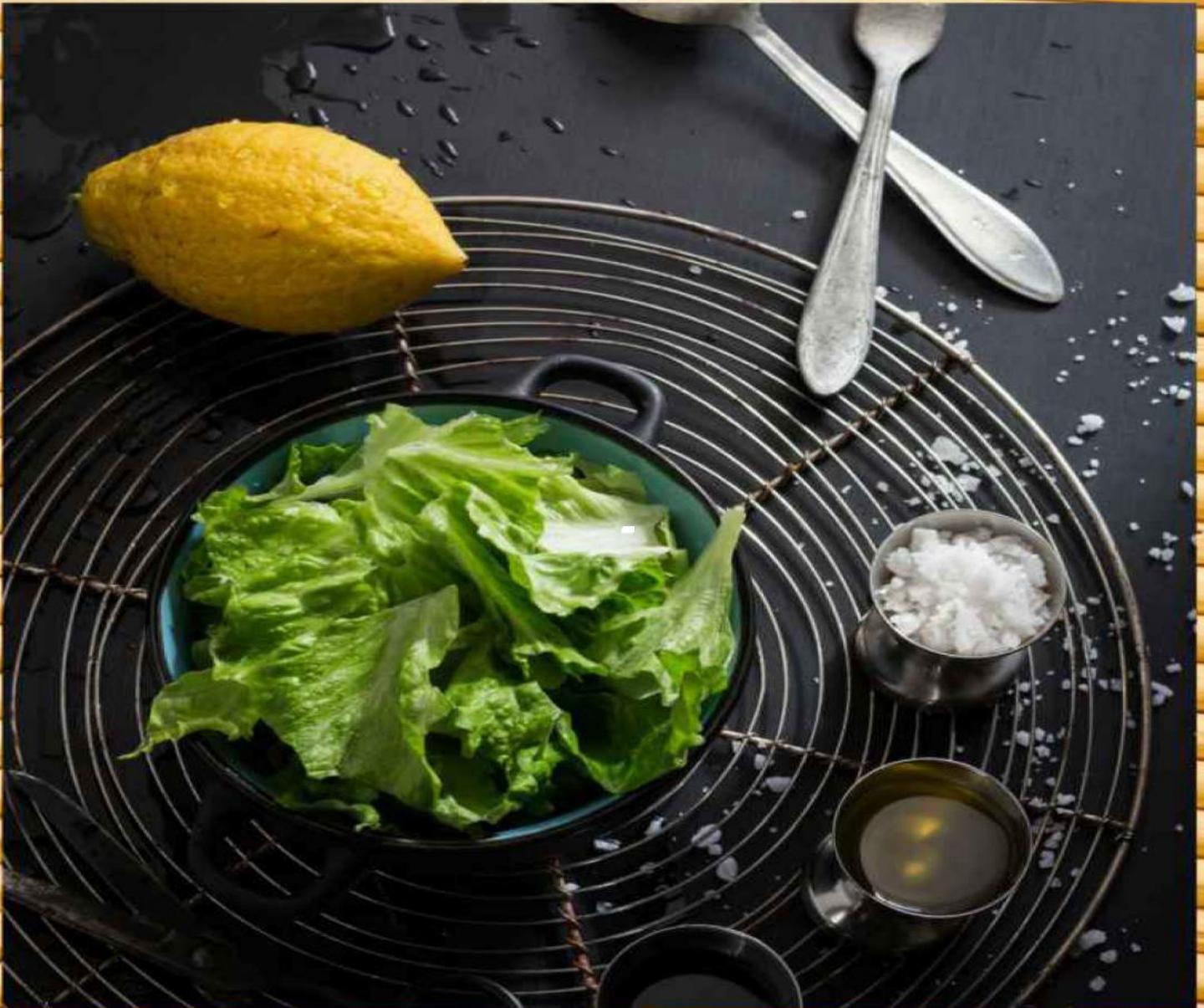


ENSALADAS

EL LIBRO DE ORO DE LAS ENSALADAS



Mucho más allá del tomate y la lechuga

DANIELA DI SEGNI

Daniela Di Segni

**EL LIBRO DE ORO DE LAS
ENSALADAS**

Un recorrido más allá de la lechuga y el tomate

**© 2017 by Daniela Di Segni
© 2017 by UNITEXTO
All rights reserved**

Published by UNITEXTO



UNITEXTO
Digital Publishing

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCION

CAPÍTULO 1: (CASI) TODO ES ENSALADA

CAPÍTULO 2. DIME QUÉ PONES EN LA ENSALADA Y TE DIRÉ QUIÉN ERES.

CAPÍTULO 3. ADEREZA ADEREZADOR.

CAPÍTULO 4. ACERCÁNDONOS A LAS ENSALADAS.

CAPÍTULO 5. DENTRO DE LA ENSALADERA.

Clásicas.

Neo-Clásicas.

Marinas.

Ligeras.

Barrocas.

Tibias.

Etnicas.

Creativas.

Dulcísimas.

GLOSARIO

A mi padre que me contagió su pasión por las ensaladas.

INTRODUCCION

A pesar de que pueda parecer lo contrario, no hace falta ser un enamorado de los vegetales para amar las ensaladas ya que muchas de ellas pueden no contener verduras. Tampoco deberíamos categorizarlas como simples acompañamientos dado que pueden ocupar el primero, el segundo e incluso el tercer lugar de una comida. En realidad, lo más difícil es, precisamente, determinar los límites de la ensalada, uno de los inventos más versátiles de la cocina de todos los tiempos.

Este libro no pretende ser una recopilación exhaustiva ya que sería imposible. Pero sí quiere ofrecer muchas posibilidades para que luego cada cocinero pueda improvisar sobre bases más seguras (o no...) con todos los elementos a disposición de su fantasía. Dentro de esta selección de clásicos, recetas rescatadas de las cocinas más diversas e invenciones de cosecha propia se pueden encontrar platos para todos los gustos. Aún así, esto no es más que una guía. Porque la falta, la abundancia, la disponibilidad o no de determinados ingredientes puede derivar en variantes aún mejores que las que aquí se ofrecen.

Como la fortuna ayuda a los audaces, y no existe buena cocina sin creatividad, nunca debe dejarse de lado la alternativa de improvisar. Pero eso sí, conviene conocer antes la partitura original para conocer los cánones que rigen la melodía de fondo.

La propuesta es aventurarse mucho más allá de la versión más difundida, la tradicional, omnipresente y bien amada *mixta de lechuga y tomate*. No porque no sea una buena combinación, sino porque es demasiado limitada para las posibilidades a nuestro alcance hoy, cuando prácticamente no existen las estaciones y se venden comúnmente en los mercados variedades que pocos años atrás eran exquisiteces para minorías. Tengamos en cuenta que aunque a primera vista es fácil preparar una ensalada no lo es tanto lograr una ensalada equilibrada, bien combinada y de sabor diferente. La cuestión, entonces, es probar y el único límite es el gusto personal.

Parafraseando a Dante Alighieri podemos decir: "Dejad toda esperanza,

vosotros que entráis en el mundo de las ensaladas". Este mundo crea adicción.

Capítulo I

(CASI) TODO ES ENSALADA

Primitivamente, las ensaladas se componían de verduras crudas condimentadas solamente con sal, de ahí su nombre. Si nos atenemos a la escueta definición del diccionario, una ensalada es “*una hortaliza aderezada con aceite, vinagre, sal, etc.*” Qué sencillo y qué poco cuando uno piensa, por contraste, en las magníficas mesas que pueden prepararse sobre la base casi exclusiva de ensaladas en todas sus formas. Más aún cuando constatamos que una ensalada puede ocupar el lugar de lo que los italianos llaman *antipasto*, los ingleses *appetizer* y nosotros entrada, luego puede ser el plato principal y, finalmente, el postre.

Por esa misma versatilidad el éxito final depende de combinar elementos variados, no sólo vegetales, y de alcanzar el *súmmum* de equilibrio entre texturas y sabores, es decir, una fórmula ideal para cada situación. No es lo mismo una ensalada verde y fresca para acompañar un trozo de carne que otra, consistente y cremosa, cuyo destino final es servirse como entrada.

A medida que el arte culinario dejó atrás su simplicidad originaria, la composición de las ensaladas fue cambiando para hacerse cada vez más compleja y refinada. Se variaron y sofisticaron aderezos y combinaciones hasta que, en los últimos años, las alcanzó también la tendencia general del regreso a una gastronomía más liviana y natural.

En estos días de mayores cuidados y obsesiones con las dietas, el sobrepeso y el colesterol, de tendencias macrobióticas y vegetarianas, por debajo de la moda y las pasiones temporarias se está produciendo un cambio real que nos inclina a todos hacia estilos más sanos de vida y alimentación. Para esto, en el rumbo de las comidas saludables, aún no se ha encontrado mejor solución que la que brinda una ensaladera llena de vegetales frescos, crudos o cocidos. Incluso en nuestro país, donde el asado todavía es la mejor opción del fin de semana, es una suerte poder disponer de tantos y variados acompañamientos para nuestras buenas carnes.

Para resumirlo, en este libro una ensalada es toda combinación feliz, sencilla o complicada que pueda entrar en una ensaladera y salir de ella para despertar las delicias de algún comensal.

Capítulo II

DIME QUE PONES EN LA ENSALADERA Y TE DIRE QUIEN ERES

Con la simple intención de ordenar las ideas, los ingredientes que se utilizan en ensaladas pueden reunirse en algunos grupos básicos que de ninguna manera son excluyentes.

Estos grupos son, en términos generales, los siguientes:

1. Verduras, hortalizas o legumbres.
2. Carnes de cualquier tipo.
3. Huevos, fiambres y quesos.
4. Pastas, arroz y cereales.
5. Semillas y hierbas.
6. Condimentos.

1. VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES

Este grupo prácticamente no tiene límites. Todo lo que crece o se cultiva, en tanto y en cuanto sea comestible para el ser humano, merece la posibilidad de formar parte de una ensalada siempre que se respeten las reglas elementales que garantizan el éxito: buena calidad, lavado cuidadoso, preparación adecuada y el condimento justo en el momento oportuno.

LAVADO Y SECADO

Si los vegetales van a utilizarse crudos es imprescindible lavarlos cuidadosamente bajo el chorro de la canilla de agua fría. Si existen dudas, para mayor seguridad se los sumerge en agua acidulada con unas gotas de vinagre, lo que ayuda a desprender cualquier impureza o insecto.

Hoy en día no basta con enjuagar: por precaución hay que remojar, cepillar cuando sea el caso y cambiar varias veces el agua para eliminar al máximo la tierra, los insecticidas y los fertilizantes que cubren los vegetales.

Una vez lavados tienen que secarse bien para evitar que el agua residual diluya los condimentos. Esto puede hacerse con un colador grande, con los

recipientes centrífugos especiales o sacudiéndolos dentro de un repasador bien limpio.

COCCIÓN

La cocción de verduras destinadas a formar parte de ensaladas debe ser tan breve como sea posible para que éstas conserven su color y textura. La forma convencional es colocar los vegetales en poca agua hirviendo a la que se le adiciona una pizca de azúcar y sal al final. Se dejan al fuego hasta que estén exactamente a punto, se cuelean y, para fijar mejor el color, se sumergen en un recipiente lleno de agua muy fría. También pueden cocinarse al vapor, aunque más rápido e igualmente efectivo es el uso de cocina de micro-ondas, en la que los vegetales se cuecen sin agua y conservan todas sus propiedades nutritivas, su color y su consistencia.

CORTES

Es importante también la forma de cortar los vegetales. Si quedan en trozos muy grandes, demasiado pequeños o de forma inadecuada, no absorben bien el condimento o no se mezclan adecuadamente.

Las verduras de hoja, cuanto menos se corten mejor. No se cortan con cuchillo (salvo cuando es necesaria una juliana) sino que se rasgan con las manos. En muchos casos (radicheta, berro, corazones de lechuga, rúcula) las hojas pueden dejarse enteras. En el caso del berro se respetan los ramitos, igual que para la coliflor o los brócolis.

Las papas quedan siempre más sabrosas en rodajas finas, aunque para la ensalada rusa resulten adecuados los cubitos. El tomate y demás frutas pueden ir indistintamente en rodajas, en gajos o en cubos. Los repollos y vegetales de la familia son más sabrosos cortados finos, mientras que las remolachas y las zanahorias lucen y saben mejor ralladas.

Finalmente, y aunque casi hayan desaparecido, sigue siendo importante respetar las estaciones. Si bien ahora hay tomates durante todo el año, una ensalada con los frutos en su máximo esplendor del verano va a ser mucho más sabrosa que la que se haga con tomates de invierno que se maduran artificialmente.

Diferentes cortes.

Juliana: tiritas finas.

Cubitos: pueden ser de diferentes tamaños; para obtenerlos se cortan antes bastones.

Gajos: pueden ir desde los cuartos a cortes mucho más finos siempre en el sentido de los meridianos.

Rebanadas: finas, medianas o gruesas se usan para todo tipo de vegetales.

Bastoncitos o allumette: corte apto para algunos vegetales como el apio, las zanahorias, las remolachas; se trata de bastoncitos finos semejantes a fósforos de madera.

Rallado: puede ser de diversos grosores y depende del elemento que se use para lograrlo; la elección del rallado tiene que ver con la consistencia del vegetal.

Brunoise: picado muy pequeño que se emplea especialmente con la cebolla.

2. CARNES

Las carnes comprenden aves, pescados, mariscos y, desde luego, carnes vacunas y porcinas. Todas tienen como requisitos previos la frescura, la calidad y la consistencia. Una ensalada sabrosa se puede arruinar por contener carne dura o demasiado blanda o deshecha. Este uso en ensaladas es, por otra parte, una excelente manera de aprovechar pequeños restos o cortes poco rendidores. También pueden usarse carnes o pescados enlatados. El corte generalmente más adecuado es la juliana de diferentes grosores.

3. HUEVOS, FIAMBRES Y QUESOS

Los huevos, fiambres y quesos son excelentes complementos de los vegetales. El huevo duro es un elemento siempre bienvenido por su contribución al sabor, a la textura y al color de las ensaladas. El jamón crudo o cocido, algunos embutidos como los salchichones o las salchichas integran más de una ensalada que puede ser el plato principal de una comida liviana. Los quesos pueden entrar como componentes o en variados aderezos.

4. PASTAS, ARROZ Y OTROS CEREALES

El arroz integró desde antiguo las ensaladas en cambio la moda de las ensaladas con pasta es más reciente. En ambos casos la condición *sine qua non* es que estén cocidos estrictamente al dente.

Otros cereales como la cebada, el trigo, la quinua, el arroz salvaje o el trigo burgol también quedan bien en diferentes preparaciones.

5. SEMILLAS Y HIERBAS

Las semillas (de girasol, sésamo, lino, amapola, etc.) pueden integrar la mezcla de ingredientes o pueden ser el detalle final de muchas combinaciones a las que se quiera dar un toque especial. Las hierbas (perejil, cilantro, albahaca, orégano, cebollino, tomillo, etc.), especialmente cuando son frescas, abren muchas posibilidades para variar las sutilezas del sabor. Quien adquiera práctica en su uso descubrirá que tienen una lógica u orden ocultos que a veces se revelan en el primer intento y otras requieren varias pruebas. Porque en esto de los sabores hay también maravillosas afinidades y matrimonios imposibles.

6. CONDIMENTOS

Los condimentos forman parte del aderezo (o vinagreta de los franceses) la parte más personal de una ensalada. Así como con los vegetales debemos intentar ir mucho más allá de la lechuga y el tomate, en el caso de los condimentos es necesario avanzar muchísimo más allá de la sal, el vinagre y el aceite para adentrarnos en el mundo de las mostazas, los quesos cremosos, los vinagres especiados, las salsas, los jugos de frutas y demás.

Capítulo III

ADEREZA, ADEREZADOR

Del aderezo también puede depender el éxito o el fracaso de una ensalada. Por eso mismo, aunque el objetivo sea investigar más allá de las combinaciones habituales, no hay que caer en excesos ni olvidar que su función primordial es la de realzar el sabor natural de los ingredientes, nunca la de cubrirlos totalmente.

En nuestro país la costumbre ha impuesto lo que se llama aderezo francés o vinagreta (¡que es lo que en los Estados Unidos suele llamarse aderezo italiano!); es decir, pocas variantes de la mezcla de sal, vinagre o limón y aceite. En favor de la creatividad, para crear sabores originales, intentaremos integrar aquí prácticamente todos los productos del rubro condimentos. Por lo tanto, conviene empezar por el principio.

Una ensalada clásica, digamos de hojas verdes, condimentada a la francesa lleva siempre los ingredientes antes nombrados en una proporción constante que la costumbre consagró así: $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, 1 cucharada sopera de vinagre y 3 cucharadas soperas de aceite hasta lograr la cantidad necesaria. Es difícil establecer un módulo ya que la cantidad final depende del volumen y tipo de ingredientes empleados: es más una cuestión de ojo y de gusto personal que una ecuación estrictamente matemática.

Las abuelas decían, para explicar esta sutil proporción, que hacía falta un avaro para poner la sal, un hombre moderado para el vinagre, uno generoso para el aceite... ¡y un loco para revolver!

Recomendación

La aparición masiva del aceto balsámico, un exquisito y antiguo producto de la región de Modena hoy imitado no siempre con éxito, ha provocado una especie de “*acetomanía gravis*”. Por su sabor denso, muy aromático y menos ácido que el vinagre común de vino, debe usarse en pequeña cantidad y no arbitrariamente en cualquier ensalada (“usar pocas gotas, como si fuera veneno” suele decirse popularmente). No está de más

recordar que cualquier exceso de vinagre anula los sabores de los vegetales y deteriora el resultado final hasta tal punto que mucha gente prefiere las verduras de hoja condimentadas solamente con sal y aceite.

Resulta claro, una vez más, que es casi imposible dar una cantidad exacta de ingredientes para cualquier aderezo. Por eso, en todas las recetas de este libro, (calculadas para cuatro o seis personas en forma aproximada porque dependen del apetito de los comensales y del lugar que la ensalada ocupe dentro del menú) se dan las cantidades adecuadas pero nunca perfectas para todos los destinatarios. Aquí, como en pocos otros casos dentro de la gastronomía, el toque personal, las preferencias y tendencias de quien cocina son definatorias.

PREPARACION

Existen dos formas habituales de preparar un aderezo: una es agregar los ingredientes sobre la ensalada misma, comenzando por la sal y terminando por el aceite; la otra es batir previamente la mezcla en un tazón y, una vez bien emulsionada, incorporarla a la ensalada. Esta manera es más adecuada cuando se adicionan otros elementos como mostaza, mayonesa, hierbas y especias o condimentos. Cuando se adopta esta forma se dejan aparte los elementos que se quieran agregar al final por encima de la preparación como semillas o alguna hierba picada.

Sugerencia

Es muy cómodo tener preparada la vinagreta de uso habitual en una botella con un tapón con pico para tenerla siempre a mano. Bastará con agitarla bien antes de usarla.

Un último detalle

Las papas, zanahorias y remolachas se condimentan tibias para que absorban mejor los sabores; los vegetales consistentes, las raíces y las legumbres se aderezan con anticipación y las verduras de hoja al momento de servir para que no se deterioren. Estas últimas pueden tenerse preparadas de antemano, cortadas a mano para evitar que se oxiden, bien escurridas, en una ensaladera cubierta con film en la heladera.

Condimentos más habituales (un listado que en todos los ítems admite un

etc. final)

Sólo dentro del rubro condimentos podrán encontrar los lectores la cómoda abreviatura “etc.” Esto se debe a que es casi imposible enumerar en cada caso todos los ingredientes disponibles.

1. Aceites: de oliva (para verduras de sabor suave donde pueda apreciarse su aroma), de maíz, de uva, de sésamo, de girasol, de ajo, de nuez.

2. Vinagres: de vino tinto o blanco, de jerez, balsámico, de champagne, de manzanas, de vino especiado o aromatizado. (Estos pueden comprarse ya preparados o saborizarlos al gusto personal agregándoles hierbas frescas o secas y dejándolos reposar un par de semanas). Aquí cabe la aclaración de que nunca debe usarse vinagre de alcohol ya que éste, apto para encurtidos y escabeches, por su exceso de acidez y falta de sabor perjudica a las ensaladas.

3. Sales: común de mesa, marina, de apio, de ajo, de cebolla, especiadas, de potasio para uso dietético.

4. Hierbas: orégano, albahaca, estragón, menta, perejil, romero, cebollín.

5. Condimentos: pimienta, pimentón, ají molido, curry, mostaza, salsa inglesa, ketchup, salsa de soja, miel, azúcar blanco y negro, salsa Tabasco.

6. Semillas: kümmel (alcaravea), amapola, girasol, sésamo crudo o tostado, comino, lino, maní, nueces de todo tipo.

7. Jugos: de limón, de naranja, de ananá, de manzana.

8. Otros: crema de leche, queso crema, yogur, mayonesa, chips de panceta ahumada, sopas deshidratadas, aceitunas, alcaparras, anchoas, cubitos de pan tostado.

Forma de preparar un vinagre especiado: se puede

partir de 3/4 litro de un buen vino (blanco o tinto) "picado" al que se le agrega un vasito de vinagre de vino o, de tenerla, la "madre" de un buen vinagre. (La "madre" es el depósito que se encuentra a veces en el fondo de la botella, está compuesto por las bacterias que fermentan el vino y que son las que generan nuevo vinagre al transformar el alcohol en ácido acético.). Una vez reposado por uno o dos meses se le agregan 2 cucharadas de ajo o de hojas de romero o estragón o salvia u orégano, frescos y muy bien lavados. Dejar reposar otros treinta días y utilizar a gusto. Desde luego que el mismo proceso se puede realizar a partir de vinagre de vino comprado de buena calidad en cuyo caso se le agregan directamente las hierbas y se reposa solamente un mes. Utilizar siempre botellas de vidrio.

Una variante más sofisticada: realizar el proceso anterior a partir de champagne para obtener un vinagre delicado y diferente.

Formas de mejorar un aceite: Colocar en una botella de buen aceite un puñado de aceitunas picadas y dejar reposar 15 días.

Un aceite de oliva de calidad se puede saborizar agregando a la botella una mezcla de hojas de laurel y romero, dientes de ajo, pimientitos picantes, etc.

Cómo obtener hierbas frescas: es más fácil de lo que parece generar una mini-huertita de hierbas. Basta con comprar algunas macetas de las que se venden en los viveros y supermercados y luego colocarlas en un buen lugar soleado de la cocina, por ejemplo debajo de la ventana, o en el balcón o la terraza. Las más fáciles de mantener son el cebollín, el romero, el orégano, la albahaca y la menta. Desde ya, el sabor de las hierbas frescas es incomparable al de una hierba deshidratada.

Algunos aderezos clásicos y otros no tanto

Francés a la mostaza: 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de vinagre y 6 de aceite a los que se les agrega 1 cucharada colmada de buena mostaza y luego, por encima de la ensalada ya mezclada, pimienta recién molida.

Alemán para papas: 1 cucharadita de sal, 3 cucharadas de vinagre de manzanas, 6 de aceite, 1 cucharadita de azúcar y 1 de mostaza de tipo alemán; se echa sobre las papas aún calientes y se agregan cebollas en aros finos, blanqueadas.

Italiano para ensaladas en las que predomine el tomate: 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de vinagre de vino, 6 cucharadas de aceite de oliva, albahaca u orégano frescos picados, pimienta.

Blue cheese: 100g de queso Blue o Roquefort bien pisado al que se le agrega 2 cucharadas de aceite, 1 yema de huevo, un poco de azúcar, un poco de mostaza, de ser necesario algo de sal hasta lograr una crema que puede aligerarse con un poco de leche.

Thousand islands: 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de vinagre, 100g de crema de leche, 3 cucharadas de salsa ketchup, 1 pizca de sal de ajo, 1 cucharadita de pimentón picante mezclados hasta lograr una crema.

Green Goddess: $\frac{3}{4}$ taza de mayonesa, 4 filetes de anchoa picados, 1 cucharadita de estragón, 4 cucharadas de perejil picado, 4 cucharadas de cebolla de verdeo picada (la parte verde), 1 cucharada de jugo de limón, sal, pimienta negra.

De palta: 1 palta pisada o procesada junto con el jugo de 1 limón, $\frac{1}{2}$ cebolla chica, sal y tanta pimienta de Cayena o picante mejicano (tipo salsa Tabasco) como toleren los comensales.

Cremoso de pepino: procesar 1 diente de ajo, 3 cucharaditas de eneldo (dill), 1 pepino pelado y picado, $\frac{1}{2}$ taza de crema de leche, $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa, sal, pimienta recién molida

De rábano picante: 1 taza de mayonesa o crema de leche apenas batida, 3 cucharadas soperas, o más, de rábano picante en vinagre del que se compra preparado (jrein), sal, 1 cucharadita de azúcar.

De cebolla: 1 sobre de sopa deshidratada de cebolla, 1 taza de mayonesa, ½ taza de perejil picado, ½ taza de leche, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de albahaca o estragón bien mezclados.

De pimientos: licuar o procesar ½ taza de pimientos morrones asados y pelados con ½ taza de mayonesa, 1 cucharada de vinagre balsámico, 3 cucharadas de jugo de limón, una pizca de sal, y si se lo desea un diente de ajo.

Dietético de yogur: 1 pote de yogur natural descremado licuado con 2 tomates pelados y sin semillas, 6 rabanitos, 1 cucharada de jugo de limón, sal, pimienta y orégano.

Aïoli: Procesar 6 dientes de ajo picados con 1 huevo, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de mostaza tipo Dijon, ½ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta. Agregar de a poco ½ taza de aceite neutro y ¼ taza de aceite de oliva hasta lograr consistencia de mayonesa.

Mayonesa clásica: Colocar en la licuadora un huevo entero, agregar jugo de ½ limón, 1 cucharadita de mostaza y sal. Poner en marcha la licuadora y agregar gota a gota 1 taza y ¼ de aceite. Batir hasta que tenga la consistencia deseada. Variar esta mayonesa agregando al final ½ pepino agridulce o una cucharada de alcaparras o 1 remolacha picados.

Mayonesa bajas calorías: licuar 1 pote de yogur natural descremado con 1 zanahoria mediana hervida, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, sal.

UN TEMA APARTE: EL AJO

En general, el ajo suele presentar un problema porque tiene amantes o

detractores pero a casi nadie en el medio. Los que lo detestan dicen que les repite, que les queda el regusto o hasta el aroma en la piel después de comerlo. Los que lo aman lo usan en todo y no reconocen ninguno de estos síntomas. La verdad es que ambos grupos tienen razón ya que no todas las personas lo toleran de igual manera. De todos modos hay pequeños trucos para seducir a los detractores:

1. Luego de pelar el diente de ajo cortarlo en dos partes longitudinalmente y retirar el brote central (que a veces es verde y otras blanco). Esto definitivamente suaviza el sabor y evita que se “repita” el gusto.
2. Si se desea saborizar apenas una ensalada sin irritar a los detractores se puede frotar la ensaladera con un diente de ajo cortado antes de colocar los ingredientes.
3. Se pueden usar unas gotas de aceite aromatizado con ajo con el mismo fin.
4. Conseguir un ajo especialmente tratado y que se vende en pasta en algunos países.

Una aclaración: las medidas de los condimentos agregados son exactamente inexactas. Figuran las cantidades orientativas para los elementos menos comunes y se da por sentado que en el caso de la sal, la pimienta, el vinagre o el aceite estamos hablando de las proporciones habituales y del gusto personal. De todos modos, una cucharada es siempre sopera, una cucharadita es siempre de café con leche y una pizca...es una pizca.

UNAS PALABRAS ACERCA DE LA ENSALADERA

Las ensaladas pueden servirse en recipientes de todos los materiales conocidos. Sin embargo, la madera no es de los más aptos porque absorbe sabores y, cuando se trata de lucir el contenido, las mejores alternativas son el vidrio o el acrílico transparentes. En todos los casos lo recomendable es que las dimensiones sean bien amplias para facilitar el mezclado.

Como variante, algunas preparaciones pueden ser presentadas en las mismas cáscaras de las frutas (palta, ananá, melón, naranja) o directamente en los platos, siguiendo la tendencia de los últimos años.

Capítulo IV

ACERCÁNDONOS A LAS ENSALADAS

Antes de entrar en las recetas conviene repasar unas cuantas recomendaciones generales ya que para alcanzar el éxito los ingredientes destinados a una ensalada deben cumplir ciertos requisitos ineludibles:

*Ante todo, ser fresquísimos y de buena calidad. Hay que elegir vegetales sanos, pequeños, jóvenes, firmes. Las carnes deben ser tiernas, los fiambres y mariscos de origen seguro.

*Una vez cortados de la forma elegida y colocados en la ensaladera se dejarán hasta último momento sin condimentar, dentro o fuera de la heladera según la temperatura ambiente y cubiertos con película auto adherente para que retengan la humedad. Solamente las ensaladas de ingredientes que necesitan absorber el condimento se preparan con anticipación.

*Cuando una ensalada integra en su preparación elementos totalmente dispares, como fideos, carnes y vegetales, hay que lograr un corte de tamaño parejo que los unifique para que ninguno predomine demasiado por encima de los demás.

*Los ingredientes muy especiales o sofisticados como centolla, salmón o langostinos se suelen resaltar colocándolos al final en el centro de la preparación o por encima de los demás ingredientes.

Dejando de lado el gusto personal, la combinación de elementos para una ensalada tiene ciertas reglas que conviene tener en cuenta. Por lo general, no resulta positivo juntar elementos demasiado dispares (berro y papas), demasiado semejantes (repollo y coliflor) o más de un sabor fuerte (apio e hinojos).

Tampoco convienen los aliños muy espesos a las ensaladas livianas, así como una ensalada pesada, por ejemplo de legumbres, quedaría un tanto débil con sólo sal, limón y aceite. Del mismo modo, hay que tener en cuenta los

sabores predominantes en el momento de elegir el aceite.

Un buen aceite neutro de maíz es ideal para todos los vegetales de sabor fuerte. En cambio el aroma delicioso de un aceite de oliva de buena calidad se desarrolla y luce sobre ensaladas de hoja o ingredientes de sabor suave.

Finalmente, como la cocina es ante todo creatividad, queda abierta la posibilidad de la sustitución o la incorporación de elementos atípicos. Vale la pena probar, por ejemplo, qué bien queda sobre una ensalada de verduras cocidas el fondo de cocción de una carne o pollo al horno totalmente desgrasado. O la salsa de soja para reemplazar el vinagre y la sal. O la salsa inglesa, o unas gotas de licor. Todo es posible en la dimensión de las ensaladas.

UN COMPLEMENTO DIFERENTE

Estos crocantes son un agregado exquisito para ensaladas verdes. En una asadera o pizzera de teflón esparcir 100g de queso fontina y 100g de parmesano rallados junto con 100g de almendras o avellanas sin piel molidas hasta formar una capa fina. Llevar a horno mínimo hasta que el queso se funda y seque dejándolo apenas dorar. Retirar y colocar sobre papel absorbente. Cortar en trozos y colocar sobre ensaladas de hoja previamente aderezadas.

Capítulo V

DENTRO DE LA ENSALADERA

“Las ensaladas generalmente consisten de algunas plantas y hierbas comestibles, mejoradas por el cultivo, la industria y el arte del jardinero.”
John Evelyn, Acetaria, 1699

CLASICAS

Aunque el nombre de la siguiente ensalada provoque una sonrisa, no es una contradicción. Es que no se puede dejar de brindarle un homenaje a la tradicional, la infaltable ensalada mixta que queda en primer lugar para compensar la variedad de posibilidades más originales que la siguen.

MIXTA CLASICA

1 planta de lechuga criolla, 1 tomate grande firme, 1 cebolla mediana, sal, vinagre o jugo de limón, aceite

Cortar la lechuga en juliana mediana, el tomate en gajos, la cebolla en aros finos. Condimentar a último momento y revolver bien.

Quien quiera ser original a ultranza puede variar esta ensalada con el agregado de orégano, albahaca o ajo picados.

CRIOLLA

3 tomates grandes maduros, 2 pimientos verdes grandes, 2 cebollas medianas, sal, vinagre, aceite

Cortar todo en cubitos pequeños una vez eliminadas las semillas. Condimentar un rato antes de servir.

Aunque no necesita presentación, además de ensalada es el complemento

ideal de un buen puchero o del matambre a la parrilla, ya sea de vaca o de cerdo.

WALDORF

1 apio, 2 manzanas verdes grandes, 100g de nueces peladas, crema de leche, mostaza, jugo de limón, mayonesa, sal, pimienta

Elegir los tallos más tiernos del apio y cortarlos en trocitos de aproximadamente 1cm; pelar las manzanas y cortarlas en cubitos del mismo tamaño, cortar apenas las nueces. Colocar en la ensaladera y rociar con jugo de limón en especial la manzana. Mezclar 1 pote de crema de leche apenas batida con una cucharada de mostaza suave, agregar 3 cucharadas de mayonesa, un poco de sal y condimentar revolviendo bien. Moler pimienta por encima. Esta ensalada también puede prepararse con el apio y la manzana cortados en bastoncitos de tamaño parecido.

No puede faltar en una mesa fría. Sin embargo, merece una oportunidad al lado de las carnes asadas.

NIÇOISE

3 papas medianas, 3 tomates, 1/2 k de chauchas, 1 cebolla chica, 6 corazones de lechuga, 3 huevos duros, seis filetes de anchoas saladas, sal, vinagre, aceite de oliva, 1 diente de ajo, pimienta, perejil

Hervir las papas con cáscara, pelarlas, cortarlas en rebanadas. Hervir las chauchas deshiladas, cortar los tomates en gajos. Cortar la cebolla fina y picar el perejil. Mezclar todo con los corazones de lechuga, colocar encima los huevos duros en cuartos, las anchoas cortadas por la mitad y condimentar.

Esta es una receta discutida, con varias versiones. Es habitual completarla agregando alcaparras, atún, tiras de ajíes verdes, cuartos de alcauciles cocidos y aceitunas negras descarozadas.

CLASICA DE CHAUCHAS

1/2 k de chauchas, 2 huevos duros, 2 tomates, sal, vinagre, aceite

Limpiar y hervir en poca agua con sal las chauchas. Agregar los tomates en gajos. Condimentar y colocar por encima gajos de huevo duro.

El éxito depende de que las chauchas sean jóvenes y estén perfectamente despojadas de hilos.

CAESAR'S SALAD

1 planta de lechuga criolla, 3 rebanadas de pan lactal descortezado y cortado en cubitos

2 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de jugo de limón, sal, pimienta, 4 filetes de anchoa, 2 huevos, 4 cucharadas de queso parmesano rallado grueso o en escamas

Remojar los dientes de ajo pisados en el aceite de oliva durante 2 o 3 horas y luego retirarlos. Freír los cubitos de pan en aceite hasta que estén dorados y escurrirlos sobre papel absorbente. Hervir los huevos de 5 a 6 minutos para que queden *mollets*, es decir con la clara sólida y la yema líquida. Mezclar las anchoas picadas con el aceite y el limón. Partir los huevos en la ensaladera y unir las yemas con los condimentos, agregar la lechuga cortada, los cubitos de pan y el queso rallado. Mezclar bien.

Una manera sencilla y expeditiva para sentirse transportado a un restaurante de Nueva York.

RUSA

3 zanahorias medianas hervidas, 3 papas grandes hervidas, 1 taza de arvejas hervidas

1 taza de mayonesa, sal, jugo de limón

Cortar las papas y zanahorias en cubitos pequeños, unir con las arvejas, agregar la mayonesa, un poco de sal y jugo de limón

Casi tan clásica como la mixta, es un comodín para acompañar fiambres y carnes frías. Se puede variar agregando cubitos de remolacha cocida y de pepinos agridulces, para que se parezca más a la verdadera rusa.

NEO-CLASICAS

GUACAMOLE

2 paltas grandes maduras y sanas, 2 cebollitas de verdeo, 2 tomates maduros y firmes, cilantro fresco, sal, aceite, jugo de limón, pimienta, salsa Tabasco

Pelar la palta, pisar la pulpa y rociar con jugo de limón. Quitar las semillas a los tomates y cortar en cubitos. Cortar la parte blanca y el principio de las hojas verdes de las cebollitas en juliana fina. Unir en una ensaladera, agregar el cilantro y condimentar. Incorporar a la ensalada uno de los carozos de las paltas hasta el momento de servir para que no se oscurezca.

Desde que el cilantro se consigue con facilidad en nuestros mercados esta ensalada tiene el mismo sabor que en México de donde es originaria.

CELERI

2 apios nabos grandes, sal, jugo de limón, vinagre, aceite, mostaza francesa, pimienta

Pelar los apionabos, cortarlos en rodajas y hervirlos en muy poca agua con un poco de sal y azúcar hasta que estén tiernos. Escurrirlos y reservar el agua de cocción. Agregar al agua 1 cucharadita de azúcar, sal, 3 cucharadas de jugo de limón, 1 de vinagre, 3 de aceite y hervir unos minutos a fuego muy bajo para concentrar. Agregar 1 cucharadita de mostaza, mezclar bien y echar sobre el apionabo. Moler por encima abundante pimienta.

Es difícil explicar la sutileza del sabor del apionabo, lo mejor es probarlo en las raras ocasiones en que se lo encuentra.

TRES LECHUGAS

1/2 planta de lechuga capuchina, 1 planta de lechuga francesa, 1 planta de lechuga morada

Sal, jugo de limón, aceite de oliva, trocitos de panceta ahumada, dorada y escurrida.

Cortar apenas, de tamaño parejo, las tres lechugas, condimentar a último momento y agregar la panceta tostada.

Los chips de panceta le dan un toque diferente a esta combinación soñada por cualquier amante del verde.

CAPRESE

6 tomates peritas maduros y firmes, 3 quesitos mozzarella o su equivalente, preferentemente del tipo “fior di latte”, hojas frescas de albahaca, sal, aceite de oliva, aceto balsámico, pimienta

Cortar los tomates en rodajas y quitar las semillas, cortar las mozzarellas en rodajas de igual tamaño que el tomate. Acomodar alternando una rodaja de cada uno en un plato. Colocar las hojas de albahaca por encima, enteras o apenas cortadas. Condimentar rociando con la mezcla unos minutos antes de servir.

Esta sabrosa combinación, condenada a aparecer mal escrita con dos eses, es tan buena en la mesa del copetín como con la comida pero requiere mozzarella de primerísima calidad.

EGG-SALAD

**8 huevos duros, 1 cebolla chica, 1 corazón de apio, perejil
1 taza de mayonesa, 1 cucharada de mostaza, sal**

Picar los huevos, agregar la cebollita rallada, el apio cortado chico, perejil picado y la mostaza mezclada con la mayonesa. Mezclar bien y agregar sal y un poco de jugo de limón si fuere necesario.

No es el ideal de quienes controlan su colesterol pero es riquísima. Tiene la virtud de acompañar bien a otras ensaladas y de poder ser utilizada en canapés o sándwiches.

PABLO NERUDA

**3 tomates medianos maduros, 3 cebollas moradas, sal, vinagre y aceite,
cilantro fresco**

Cortar los tomates en gajos y encima agregar las cebollas picadas gruesas. Condimentar a último momento y agregar el cilantro apenas picado por encima.

Como se lee varias veces en sus memorias, ésta era la ensalada preferida del gran poeta chileno, el plato que más añoraba cuando se encontraba fuera de su país.

SALUDABLE

**4 remolachas medianas crudas, 2 manzanas verdes, 2 zanahorias
3 cucharadas de mayonesa, 3 cucharadas de jugo de limón, 3 cucharadas
de aceite, sal, pimienta**

Pelar las remolachas, las zanahorias y las manzanas y rallarlas con rallador grueso; mezclar los condimentos, agregar a la ensalada y revolver bien. Preparar una o dos horas antes de servir.

Su nombre lo sugiere: esta combinación, digna de un conejo entusiasta, es un

mar de vitaminas.

COLE SLAW

1 repollo blanco chico, 2 zanahorias medianas, 1 cebollita chica, mayonesa, leche, sal, pimienta, mostaza, vinagre, azúcar

Cortar muy fino el repollo eliminando todas las partes centrales duras o rallarlo con el disco grueso de la procesadora. Rallar finas las zanahorias y muy fina la cebolla. Colocar todo en la ensaladera y mezclar. Aparte batir con tenedor 1 taza mediana de mayonesa con 6 cucharadas de leche, sal, pimienta, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de mostaza y 4 cucharadas de vinagre. Volcar sobre el repollo y mezclar bien. Preparar por lo menos 2 horas antes de comer.

Acompañamiento infaltable de una buena hamburguesa en cualquier restaurante de comida rápida de los EEUU y Canadá.

DILL-GURKEN

1 k de pepinos.

1 pote de yogur descremado de sabor natural, sal, vinagre, 1 cucharadita de azúcar, eneldo (el que se conoce como dill weed en inglés; puede reemplazarse con hojitas de hinojo fresco).

Pelar los pepinos con un pela papas y cortarlos en rebanadas finas con el mismo pela papas o con mandolina. Colocarlos con un poco de sal en una ensaladera 20 minutos antes de comer. Volcar el agua que se desprende. Mezclar el yogur con los otros condimentos a gusto a excepción del eneldo que se espolvorea por encima una vez condimentada y revuelta la ensalada.

Una combinación tan sabrosa y refrescante que no permite sospechar ni por un instante que se trata de un plato dietético.

BUDAPEST

1 k de pepinos, sal, vinagre y aceite, pizca de azúcar, pimentón picante o páprika

Proceder con los pepinos como en el caso anterior. Condimentarlos y espolvorear por encima abundante páprika.

Clásica combinación de la cocina austrohúngara, entra sin reparos en la categoría de hipocalóricas.

REPOLLISIMO

1 repollo colorado mediano, 1 manzana, sal, vinagre, aceite, kümmel (alcaravea), azúcar

Cortar el repollo muy fino eliminando las partes duras, colocarlo en una fuente honda y volcarle encima una pava de agua hirviendo. Cubrir con un plato y dejar unos 15 minutos. Colar y agregar la manzana rallada. Condimentar con sal, abundante vinagre, 1 cucharada de azúcar, aceite y 1 cucharada de kümmel. Revolver bien y dejar descansar 1 a 2 horas antes de servir.

No asustarse cuando el repollo se pone azulado con el agua caliente porque vuelve a su color con el vinagre.

INCREIBLE

**1 k de zapallitos redondos chicos y tiernos, de color claro
1/2 taza de mayonesa, sal, 1/4 taza de jugo de limón**

Lavar bien los zapallitos y rallar con rallador grueso toda la parte verde de la cáscara y la pulpa sin llegar a las semillas. Mezclar la mayonesa con el jugo de limón, añadir un poco de sal y agregar a los zapallitos unos minutos antes de servir.

El nombre de esta ensalada proviene del comentario que cada persona que

la probó hizo al enterarse cuál era su principal ingrediente.

ABRETE SESAMO

1 planta grande de escarola ancha, sal, vinagre, aceite de sésamo, semillas de sésamo tostadas

Lavar y escurrir bien la escarola. Mezclar los condimentos y aliñar antes de servir. Espolvorear las semillas de sésamo por encima. Para tostar las semillas de sésamo colocarlas en una sartén seca sobre el fuego y sacudirlas constantemente hasta que comiencen a dorarse.

Si no se dispone de aceite de sésamo (que ya se produce en el país) queda muy rica con aceite neutro mezclado con 1 cucharadita de sal de ajo.

GRANDE PLACE

3/4 k de repollitos de Bruselas, sal, vinagre, jugo de limón, semillas de amapola, pimienta

Limpiar bien los repollitos quitando las hojas exteriores que se encuentren dañadas, hervir apenas en agua con sal y pizca de azúcar. Condimentar con sal, 4 cucharadas de aceite, 2 de vinagre y 1 de jugo de limón. Revolver bien y luego moler pimienta por encima y espolvorear con 1 cucharadita de semillas de amapola.

Para saborear sola o como acompañamiento de carnes de cerdo.

LIZZI

1 k de remolachas, sal, vinagre, aceite, semillas de kümmel (alcaravea)

Hervir las remolachas con cáscara y parte de los tallos, pelarlas y cortarlas en rebanadas muy finas. Condimentar y mezclar, agregar 1 cucharada de semillas de kümmel.

Las remolachas se hierven sin pelarlas y con sus tallos para que no pierdan el color.

ZUCCHINI

1 k de zapallitos largos chicos, sal, aceite de oliva, jugo de limón, albahaca fresca.

Cortar los zapallitos en rodajas medianamente gruesas y echarlos en agua hirviendo con sal por 3 o 4 minutos. Escurrir bien y condimentar una vez fríos agregando abundante albahaca fresca apenas picada.

La falta de albahaca fresca se puede solucionar con 3 cucharadas de pesto (que se puede tener congelado). Queda aún más rica.

DEL VALLE

**3 remolachas medianas, 2 manzanas verdes, 1 planta de apio.
1 taza de mayonesa, sal, 3 cucharadas de jugo de limón.**

Cortar las remolachas y las manzanas peladas en cubitos muy chicos. Agregar los tallos tiernos del apio cortados igual. Condimentar con la mayonesa aligerada con el jugo de limón y un poco de sal. Servir bien fría.

Un ejemplo de combinación de color, textura y sabor para un resultado equilibrado de múltiples aplicaciones.

PAPINES

**1/2 k de papines o papas nuevas chicas
1/2 taza de mayonesa, sal de apio, perejil picado**

Hervir los papines con cáscara. Enfriarlos bajo un chorro de agua fría, secarlos y colocarlos en una ensaladera sin pelarlos. Mezclar la mayonesa con

una cucharadita de sal de apio y colocarla en una compotera en el centro de los papines. Echar por encima de todo abundante perejil picado.

Se puede variar con alguna de las variedades de papines andinos de los que se consiguen en los últimos tiempos.

DE POROTOS DE SOJA

2 tazas de porotos de soja.

2 dientes de ajo, perejil, sal, vinagre, aceite de oliva.

Remojar los porotos una noche. Hervirlos en agua con sal. Condimentarlos con el ajo picado fino, abundante perejil picado y la mezcla suficiente de sal, vinagre y buen aceite de oliva.

Llena de saludables proteínas vegetales es una alternativa más para quienes quieren sustituir carnes de todo tipo.

CHAUCHAS VIENESAS

1 k de chauchas tiernas, 200 g de panceta ahumada magra en un trozo, sal, azúcar, vinagre, aceite

Limpiar y hervir las chauchas en poca agua con 1 cucharada de aceite, otra de azúcar y un poco de sal. Colarlas y mientras estén aún calientes condimentarlas con una mezcla de sal, vinagre, aceite y un poquito de azúcar. Cortar la panceta en tiritas, dorarla en una sartén a fuego fuerte para que pierda la mayor parte posible de grasa, secarla con papel absorbente y unirla a las chauchas.

La panceta crujiente realza el sabor sencillo y poco pretencioso de las chauchas.

BERENJENAS

4 berenjenas grandes

3 cucharadas de aceite (se puede reemplazar por 3 cucharadas de mayonesa), jugo de 1 limón, sal, pimienta turca, 1 diente de ajo, 1/4 de cebolla

Asar las berenjenas en el horno, en la llama de la hornalla o sobre un tostador hasta que estén tiernas y la piel se desprenda. Pelarlas bien. Procesarlas con el resto de los ingredientes y enfriar antes de servir. Se puede hacer más rústica pisando las berenjenas con un tenedor y agregando el diente de ajo muy picado y la cebolla rallada.

Un sabor netamente medio-oriental que combina bien en las mesas frías.

COURGETTES

3/4 k de zucchini chicos, 4 cebollas de verdeo, cebollín

6 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre (preferentemente de vino blanco), 1 diente de ajo, sal, pimienta negra, 1 cucharada de alcaparras

Cortar los zapallitos crudos en rodajas muy finas, agregar las cebollas rebanadas muy finas y el cebollín picado. Colocar en una ensaladera y revolver. Mezclar el aceite con el vinagre, el diente de ajo pisado, sal y pimienta recién molida y agregar las alcaparras. Condimentar 1 hora antes de servir revolviendo dos o tres veces para que se mezcle bien el aderezo con los vegetales.

Una forma original de usar este vegetal en ensaladas.

PURO RULO

La parte más clara de una planta de escarola rizada fina, 1 atado mediano de berro, 2 tomates perita.

1 huevo duro, 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de manzanas, sal, pimienta, menta fresca.

Cortar apenas la escarola, separar los ramitos de berro, cortar los tomates en medias rodajas. Mezclar el huevo duro pisado con el aceite, el vinagre, sal, pimienta y la menta picada. Condimentar a último momento.

Irradia frescura y buen humor tan sólo verla en la fuente.

SEMAFORO

1 pimiento verde grande, 1 rojo, 1 amarillo, sal, vinagre, aceite, semillas de amapola

Vaciar los pimientos por una punta tras quitar una tapita del lado del tronco, retirar las semillas, lavarlos bien y cortarlos en anillos finos. Colocar en una ensaladera alternando los colores. Condimentar una hora antes de servir con sal, vinagre y aceite. A último momento espolvorear una cucharadita de semillas de amapola por encima.

El colorido y la diferencia de matices en el sabor de los pimientos la hacen muy divertida.

SUNRAY

1/2 k de zanahorias tiernas, 1 repollo blanco chico, 1 lata de choclo en grano (no cremoso) o choclo amarillo en grano congelado, hojas de lechuga.

1 cebollita, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de jugo de naranja, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 pizca de azúcar, sal, pimienta, 2 cucharadas de coriandro.

Cortar las zanahorias en bastoncitos y darles un hervor de 3 minutos. Cortar el repollo en juliana y unir los dos con el choclo. Rallar la cebollita, unir con los demás ingredientes y condimentar a último momento. Servir sobre las hojas de lechuga.

Favorita de quienes aman las preparaciones dulzonas y aromáticas. Proviene de un pequeño restaurante de la costa Oeste de los EEUU.

PAPAS SOLAS

4 papas lavadas, hervidas enteras con cáscara en agua con sal, aceite de oliva, pimienta negra

Pelar las papas en caliente, rebanarlas, colocarlas en una fuente plana, rociarlas con abundante aceite de oliva virgen, agregar pimienta negra recién molida y servir tibia.

La cena ideal para un día de asado a mediodía.

MARINAS

CALIFORNIA

1 palta a punto, 1 lata de palmitos, 2 huevos duros, 8 tallos tiernos de apio, aprox. 1 taza de pulpa de centolla (puede reemplazarse con buenos langostinos), jugo de limón, sal, mayonesa, salsa ketchup, pimienta

Cortar la palta en rebanadas y acomodar en una fuente. Alrededor colocar los palmitos cortados en rodajas, encima los huevos duros picados, en el centro el apio cortado en juliana y sobre el apio la centolla. Rociar todo con abundante jugo de limón, algo de sal y pimienta. Aparte mezclar 1 taza de mayonesa con 4 cucharadas de salsa ketchup y servir en salsa o volcar encima a último momento.

Colocada en copas sobre un zócalo de lechuga o escarola constituye un rápido y refinado primer plato.

FANTASIA TROPICAL

250g de queso Fontina o Mar del Plata, 200g de camarones pelados, 1

ananá chico maduro, 100g de aceitunas negras, 2 tomates perita maduros, perejil, mayonesa, crema de leche, salsa ketchup, salsa inglesa, jugo de limón.

Cortar el queso y el ananá en cubitos de aproximadamente 1½ cm. Agregar los camarones previamente rociados con jugo de limón y las aceitunas descaroizadas y cortadas en cuartos. Mezclar 1/2 taza de mayonesa con 4 cucharadas de crema y 3 cucharadas de salsa ketchup. Agregar 1/2 cucharada de salsa inglesa y volcar sobre la ensalada. Revolver, agregar un poco de sal si hiciera falta. Adornar la fuente con rodajas finas de tomate y ramitos de perejil.

No es precisamente hipocalórica pero es buena propuesta para una mesa navideña.

NEW YORK, NEW YORK

½ paquete de fideos medianos, tipo coditos, ¼ k de camarones chicos pelados, varios tallos tiernos de apio, 1 taza de arvejas frescas hervidas, aceite de oliva, mayonesa, mostaza suave, crema de leche, jugo de limón

Hervir los fideos *al dente* en agua con sal y un chorrito de aceite, colarlos y enfriarlos bajo el chorro de agua fría. Escurrirlos muy bien y colocarlos en una ensaladera con 3 cucharadas de aceite de oliva. Revolver y agregar los tallos de apio cortados chicos, las arvejas y los camarones. Batir en otro recipiente ½ taza de mayonesa con 3 cucharadas de jugo de limón, sal, pimienta, 1 cucharada de mostaza y 1/4 de taza de crema de leche. Condimentar la ensalada y servir bien fría.

Un hallazgo de un pequeño negocio de comidas para llevar en la Sexta Avenida de NY.

TROPICAL

1 palta, 2 huevos duros, 1 apio mediano, ¼ k de camarones pelados, 1

**manzana verde, 2 naranjas
mayonesa, leche, salsa ketchup, 6 hojas muy frescas de lechuga, ½
cucharadita de cáscara de naranja rallada, ½ cucharadita de jengibre
rallado, 2 cucharadas de jugo de limón.**

Pelar la palta y cortarla en trocitos, cortar los huevos en trozos medianos, los tallos del apio en rodajas, la manzana en tiritas, las naranjas en cubitos. Agregar los camarones. Preparar la salsa golf mezclando ½ taza de mayonesa con 3 cucharadas de leche y 5 de salsa ketchup. Condimentar con el jengibre, la cáscara y el jugo mezclando bien y colocar sobre las hojas de lechuga en un plato para servir.

Fácil y fresca para una cena ligera en el jardín

MAR DEL NORTE

**3 filetes de arenque o de lacha en vinagre, 1 cebolla morada grande, 2
pepinos agridulces, 2 huevos duros, 1 manzana verde, tomates cherry,
perejil
200 g de crema de leche, 2 cucharadas de mostaza tipo alemana, 1
cucharada de rábano picante**

Cortar las cebollas en aros finos y pasarlas 3 minutos por agua hirviendo. Cortar los filetes en tiritas y los pepinos en rodajas. Picar los huevos duros y cortar la manzana en bastoncitos. Mezclar la crema con la mostaza y el rábano, condimentar y dejar en la heladera hasta el momento de servir. Servir cada porción en una cazuelita individual adornada con tomatitos y ramitos de perejil.

Exquisita combinación de sabores de un pequeño restaurante de Innsbruck, Austria.

APOCALIPSIS

Pulpa de una centolla fresca o de una lata mediana, 8 puerros muy

tiernos y frescos.

5 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de mostaza suave, 2 cucharadas de aceto balsámico, pimienta verde en grano, sal y pimienta, rodajas de limón.

Limpiar los puerros y cocinarlos unos 20 minutos al vapor. Escurrirlos y cortarlos en dos longitudinalmente. Colocar la pulpa de centolla en el centro de una fuente. Acomodar los puerros alrededor. Mezclar los condimentos en un bol, aliñar la ensalada y colocar por encima un puñado de granos de pimienta verde y alrededor rodajas de limón.

Langostinos de buen tamaño recién saltados en aceite de oliva reemplazan sin inconvenientes a la centolla.

ARROZ THONNE

**3 tazas de arroz oro hervido, 1 taza de arvejas hervidas, perejil
1 lata chica de atún, ½ vaso de vino blanco seco, 4 cucharadas de mayonesa, 2 anchoas saladas sin espinas, jugo de limón, sal, 1 chorrito de aceite de oliva, pimienta. Optativo: alcaparras o aceitunas verdes**

Mezclar el arroz con las arvejas y condimentarlo con un poco de aceite de oliva. Disponerlo en una fuente en forma de anillo o moldearlo en un molde de budín inglés. Licuar todos los condimentos hasta obtener una salsa y volcarla encima del arroz. Echar por encima el perejil picado y si se desea alcaparras o aceitunas verdes picadas.

Esta ensalada que tiene sabor delicado del vittel thonné es una alternativa para quienes intentan disminuir el consumo de carnes rojas.

COLONIAL

3 tazas de arroz oro hervido, 2 zanahorias grandes, 1 lata chica de atún, ½ taza de mayonesa, 4 cucharadas de salsa ketchup, 1 cucharada de vinagre, sal, pimienta, hojas de escarola rizada, aceitunas negras.

Rallar finas las zanahorias. Pisar con un tenedor el atún con su aceite, colocar en una ensaladera con el arroz y las zanahorias. Agregar la mayonesa mezclada con la salsa ketchup, el vinagre y la sal necesaria. Revolver y colocar en un molde savarin aceitado presionando un poco. Dejar enfriar. Antes de servir desmoldar y adornar con la escarola y las aceitunas.

Su presentación como moldeado no le quita su condición de ensalada.

MILANO

**4 hinojos medianos, 1 manzana deliciosa, 1 naranja, 100g de jamón cocido, 1 lata de mejillones
aceite de oliva, 1 yema, 1 diente de ajo, sal, pimienta**

Cortar los hinojos en juliana, enjuagarlos muy bien y escurrir. Agregar la manzana y la naranja cortadas chicas, el jamón picado y los mejillones escurridos. Batir el aceite con la yema, el ajo y sal y pimienta a gusto. Condimentar y revolver bien unos 15 minutos antes de servir.

No se parece a ninguna otra y delata en sus ingredientes la sofisticación culinaria del norte de Italia.

MALLORCA

**1 calamar, ½ k de pulpo, 100g de mejillones pelados, 150g de camarones pelados, 100g de almejas peladas
1 taza de jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimentón dulce, hierbas frescas surtidas (orégano, tomillo, romero, cebollín), pimienta**

Hervir el pulpo y el calamar limpios, por separado, en agua con sal y una hoja de laurel. Cortar el pulpo en trocitos de unos 3 cm de largo y el calamar en anillos. Colocar en una ensaladera y cubrir con el jugo de limón. Dejar macerar en la heladera durante 2 a 3 horas. Agregar los demás mariscos, escurrir una parte del limón, agregar abundante aceite de oliva, sal y pimienta recién molida. Revolver y acomodar en copas individuales o sobre hojas de

lechuga muy fresca. Picar las hierbas y colocar un montoncito en un costado de la copa. Espolvorear con pimentón dulce y más pimienta.

Todo el sabor del mar en una versión liviana y sencilla que pide un excelente vino blanco helado.

PISKADO

¾ k de lomos de atún o postas de salmón blanco, 1 zanahoria, 4 ramas de apio, 1 papa, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 tomate, 2 cebollas de verdeo, 1 ramo de perejil, sal, ½ taza de jugo de limón, 5 cucharadas de aceite

Hervir el pescado con la zanahoria, el apio, la papa, la cebolla, sal y un poco de aceite. Quitar la piel y las espinas, cortar el pescado y las verduras. Agregar el tomate y el pimiento picados, la cebolla de verdeo, el perejil y condimentar con sal, el jugo de limón y el aceite.

Un plato tradicional de un antiguo libro de cocina sefaradí.

TUNA SALAD

1 lata grande de atún en aceite o en agua, 1 planta mediana de lechuga, 2 tomates maduros medianos, ½ cebolla, 2 pepinos agridulces. 1 taza de mayonesa, sal, vinagre, aceite, comino.

Mezclar el atún con los tomates cortados, la cebolla picada muy fina y los pepinos cortados en cubitos. Agregar la mayonesa y demás condimentos. Dividir en 6 porciones formando una esfera con cada una. Colocar sobre un lecho de lechuga en juliana. Servir bien fría acompañada de pan de centeno o integral.

Un excelente almuerzo liviano en cualquier restaurante o cafetería de los EEUU cuando se tiene poco tiempo.

KANIKAMA

2 paquetes de kanikama en bastones, 2 tomates, 2 zanahorias, 1 atado chico de berro

4 gajos de naranja, 6 gajos de limón, 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de coriandro, 2 hojas de salvia fresca, 1 tomate muy maduro, sal y pimienta

Cortar los bastoncitos de kanikama en 4 partes. Pelar los tomates pasándolos 3 minutos por agua hirviendo, quitarles las semillas y cortarlos en cubos, cortar las zanahorias peladas en cintas a lo largo con un pela papas. Acomodar en una fuente junto con los ramitos más tiernos de berro. Procesar los gajos de naranja y limón pelados con el aceite, el tomate maduro pelado y sin semillas, la salvia y los condimentos. Echar esta salsa sobre la ensalada.

El kanikama combina la ligereza del pescado con el sabor de la centolla.

SEVICHE

¾ k de filet de abadejo, del lenguado o de lisa, 1 pimiento verde, 1 cebolla ½ taza de jugo de limón (mitad limón común, mitad limón brasilero), 2 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta, cilantro fresco. Optativo: 1 cucharadita de pimentón picante

Cortar el pescado en tiras de 1 cm de ancho. Colocarlas en un recipiente hondo y cubrirlo con el jugo de limón. Revolver hasta embeber todo el pescado. Dejar en la heladera de 2 a 3 horas. Mientras tanto, limpiar el pimiento, cortarlo en cubitos pequeños y picar la cebolla. Una vez que el pescado tenga aspecto de cocido por efecto del limón escurrir el líquido, agregarle más jugo de limón, sal, pimienta y las verduras picadas por encima. Espolvorear con el cilantro picado. Para hacerlo más fuerte agregar el pimentón. Servir bien frío acompañado de tomates cortados en gajos y trozos de papas y batatas hervidas.

Típico plato de la cocina peruana (donde se suele escribir cebiche) adecuado para preparar en la playa cuando se dispone de pescado muy fresco. Conviene usar especies sin espinas o con espinas grandes y fáciles de retirar.

LENINGRADO

12 panqueques gruesos o blini, 1 cebollita de verdeo, 1 pote de queso crema, leche, 2 huevos duros, 1 pote de caviar rojo o negro, jugo de limón, sal, pimienta

Cortar los panqueques en cintas de unos 2 cm de ancho. Colocar en una fuente chata y agregar encima las cebollitas y los huevos duros picados finos. Aparte, diluir el queso con unas cucharadas de leche, agregar 1 cucharada de jugo de limón y un poco de pimienta. Cubrir los panqueques con la mezcla de queso y por encima distribuir el caviar formando copitos. Servir bien fría.

El sabor de los blini de San Petersburgo en una variante local.

IMPERIAL

1 palta, 250g de champiñones, 100g de salmón ahumado, jugo de limón, 6 cucharadas de aceite de maíz, 4 cucharadas de vinagre de manzanas, 2 cucharadas de mayonesa, 1 pizca de sal, pimienta negra.

Cortar la palta en gajos, los champiñones en rebanadas y rociar con jugo de limón. Preparar la vinagreta con el aceite, el vinagre, la mayonesa la sal y la pimienta. Condimentar la palta y los champiñones y encima colocar el salmón cortado en tiras de unos 4cm.

Tres delicias juntas para un plato delicioso, puro placer.

LIGERAS

MISS MELBA

3 corazones de lechuga criolla o 1 lechuga capuchina o 1 lechuga de manteca, 3 duraznos priscos bien maduros, sal, jugo de limón, vinagre, aceite, pimienta

Cortar medianamente la lechuga, pelar los duraznos y cortarlos en gajos.

Condimentar a último momento mezclando un poco de jugo de limón con el vinagre y los demás condimentos y moler pimienta por encima.

Una manera distinta de usar los deliciosos duraznos frescos del verano.

ESCAROLA, CEBOLLA Y NARANJA

1 planta de escarola ancha muy blanca, 1 cebolla grande, 2 naranjas grandes jugosas,

Sal, vinagre, jugo de naranja, aceite, semillas de sésamo tostadas.

Cortar la escarola de ser necesario, cortar la cebolla en aros finos y pasarla un minuto por agua hirviendo, pelar las naranjas, cortarlas en rodajas, luego en cuartos y retirar las semillas. Condimentar a último momento con 2 cucharadas de vinagre, sal, 4 cucharadas de jugo de naranja y 6 de aceite. Espolvorear por encima el sésamo.

También queda muy rica con lechuga mantecosa en vez de escarola.

DELICE

6 plantas de endivias, aceite de oliva, mostaza, jugo de limón, sal, pimienta

Separar las hojas de las endivias y colocarlas en una fuente chata formando 6 abanicos. Volcar por encima la mezcla de abundante aceite de oliva y jugo de limón, mezclados con una cucharadita de mostaza francesa y sal, minutos antes de servir. Agregar pimienta molida a gusto y si se desea agregar nueces tostadas y picadas por encima.

Una combinación que nos acerca a los sabores de la cocina francesa tradicional.

CARPACCIO

250g de lomo crudo, fresquísimo y casi congelado, escamas de queso parmesano, alcaparras, hojas de rúcula, sal, pimienta, aceto

balsámico, aceite de oliva

Cortar rebanadas finísimas del lomo con un cuchillo muy afilado. Colocar en un plato en círculos, rodear con hojas de rúcula. Esparcir por encima las alcaparras y escamas de queso (preparadas con una cuchara pequeña). En un tazón mezclar la sal, el aceto y el aceite y condimentar. Moler pimienta por encima.

Preparar todo a último momento y condimentar justo antes de servir para que se parezca al carpaccio de Harry's Bar en Venecia.

RADICHETA Y RABANITOS

2 atados de radicheta tierna de primer corte, 1 atado de rabanitos chicos, 3 anchoas saladas, vinagre, aceite

Seleccionar muy bien las hojas de radicheta y si el tamaño lo permite dejarlas enteras. Agregar los rabanitos cortados en rodajas finas. Para condimentar pisar las anchoas, agregar el aceite necesario, luego el vinagre hasta lograr un aderezo cremoso; volcarlo por encima de los vegetales.

El sabor típicamente italiano de las anchoas recuerda las magníficas ensaladas que se saborean en las afueras de Roma.

PURO YUYO

2 atados de radicheta tierna de primer corte, 3 cebollas de verdeo, sal, jugo de limón, aceite de oliva, 1 pizca de azúcar

Proceder con la radicheta como en la receta anterior y agregarle la cebolla de verdeo cortada en rodajas finísimas (incluyendo el bulbo y la parte tierna de las hojas verdes). Condimentar a último momento batiendo los ingredientes con un tenedor hasta que se disuelva el azúcar.

Hay una variante de esta ensalada apta para valientes: reemplazar la cebolla por 5 dientes de ajo picados gruesos. Recordar retirar el cabito central antes de picar el ajo para suavizar el sabor.

INSOLITA

1k de zanahorias, 100g de pasas rubias, miel, jugo de limón, sal, aceite, vinagre, coñac

Remojar las pasas en agua tibia con un poco de limón y coñac; pelar y rallar las zanahorias. Mezclar 2 cucharadas de miel con 2 cucharadas de vinagre, poca sal, 6 cucharadas de aceite y condimentar la ensalada 1 hora antes de servir.

Esta ensalada demuestra que con poco se puede hacer mucho

DIOSA VERDE

**1 planta chica de lechuga romana, 1 atado chico de berro muy fresco, rabanitos chicos
150g de queso Roquefort, sal, aceite, vinagre, limón**

Cortar la lechuga en juliana fina, agregar el berro sin los tallos gruesos y los rabanitos cortados en rodajas finas. Rallar el roquefort, agregarle aceite, sal, vinagre y jugo de limón a gusto y echar a último momento sobre los vegetales.

Una manera de integrar un queso sabroso a una ensalada

CARIOCA

**1 lata de palmitos, ¼ k de frutillas
200g de crema de leche, sal, pimienta, jugo de limón, mostaza**

Cortar los palmitos en rebanadas gruesas y las frutillas, bien lavadas y sin cabitos, en rodajas. Colocar en una ensaladera y rociar con jugo de limón. Aparte, mezclar la crema apenas batida con un poco de sal y 2 cucharaditas de mostaza suave. A último momento echar sobre los palmitos y moler pimienta encima.

Tudo bem con esta combinación de ingredientes típicamente brasileños.

POPEYE

1 atado mediano o 2 chicos de espinaca muy tierna y sana, 2 huevos duros

1 yema de huevo, sal, aceite de oliva, jugo de limón

Lavar muy bien la espinaca sin lastimarla y remojar unos minutos en agua muy fría. Elegir las hojas y quitar los cabos gruesos. Acomodar las hojas crudas enteras y secas en una ensaladera. Picar chicos los huevos duros y acomodar encima de la espinaca. Aparte batir la yema con un tenedor, agregarle sal, jugo de limón y suficiente aceite de oliva. Condimentar a último minuto.

Esta receta es perfecta cuando se consigue espinaca rastrera de hoja chica de la que puede cultivarse en los jardines.

ESPINACA Y CHAMPIÑONES

1 ó 2 atados de espinaca tierna, 250g de champiñones frescos, cubitos pequeños de pan frito en aceite, sal, jugo de limón, aceite de oliva, mostaza

Proceder con la espinaca como en el caso anterior. Colocar las hojas en la parte exterior de una ensaladera chata. Cortar los champiñones bien lavados en rebanadas, rociarlos con abundante jugo de limón y colocarlos en el centro de la fuente. Mezclar 1 cucharadita de mostaza fuerte con sal, jugo de limón y aceite de oliva. Condimentar a último momento y agregar los cubitos de pan tostado por encima.

Liviana y suave, es el complemento imprescindible de una mesa fría con platos muy condimentados.

CIPOLLATA

1 k de cebolla, sal, vinagre de vino, aceite, orégano

Cortar las cebollas en aros finos y colocarlas en una ensaladera. Echarles encima una pava de agua hirviendo, dejar 2 minutos y escurrir bien. Condimentar con sal, vinagre y aceite a gusto y agregar 2 cucharadas soperas de orégano.

Especial para acompañar asados de carne de cordero, chivito o achuras.

MIMOSA

2 plantas de lechuga francesa, 3 huevos duros, 250 g de champiñones, perejil, ½ taza de aceite de oliva, ¼ taza de vinagre de vino, 3 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharadas de mostaza francesa, pimienta, pimentón dulce, sal.

Acomodar las hojas de lechuga en una ensaladera, colocar alrededor los champiñones crudos cortados en rebanadas y los huevos duros picados. Preparar la vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la sal, el jugo de limón, la mostaza y 1 cucharadita de pimentón. Condimentar a último momento, moler pimienta por encima y agregar abundante perejil picado.

El vinagre y el limón resaltan a la lechuga y le dan protagonismo a los champiñones.

COTTAGE & Co.

**2 potes de queso Cottage (en su defecto ½ k de ricota entera), 50g de aceitunas negras, 2 tomates medianos, 2 pepinos agridulces, 2 huevos duros, 100g de salchichón alemán cortado grueso
6 cucharadas de mayonesa, sal, jugo de limón**

Cortar las aceitunas en tiritas, el tomate y el pepino en cubitos, picar los huevos y cortar el salchichón en tiras. Unir todo y agregar los condimentos.

Consistente y fresca es ideal como plato principal para un día caluroso de verano.

NIDIA

1 pechuga de pollo cocida, hojas de lechuga tierna, gajos de dos naranjas pelados y sin semillas, nueces picadas
½ taza de mayonesa, 1 cucharadita de mostaza, 5 cucharadas de jugo de naranja, ½ cucharadita de cáscara de naranja rallada

Colocar la lechuga en la ensaladera, en el centro ubicar el pollo cortado en juliana, los gajos de naranjas y encima las nueces. Mezclar aparte los condimentos y agregarlos antes de servir revolviendo bien.

El toque de cáscara rallada es el hallazgo de una amiga creativa.

CHINA

½ k de brotes de soja, 3 tallos de apio, 1 zanahoria, 1 pimiento verde
6 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de vino blanco, 4 cucharadas de salsa de soja, jengibre rallado, sal, pimienta, azúcar

Picar el apio, rallar la zanahoria, cortar en juliana fina el pimiento. Juntar todo con los brotes de soja. Mezclar el aceite con el vino, la salsa de soja, una cucharadita de jengibre, 1 cucharadita de azúcar y pimienta recién molida. Condimentar 15 minutos antes de servir y conservar tapada en la heladera. Mezclar de nuevo antes de servir.

Una manera de lograr el sabor característicamente chino en un plato frío.

MR. ROQUEFORT

1 planta de escarola ancha lo más blanca posible
100 g de queso Roquefort, 2 tallos de apio, 1 diente de ajo, 5 cucharadas de aceite, jugo de 1 limón, sal, pimienta

Elegir las mejores hojas y acomodarlas en una fuente. Picar el apio muy chico; procesar el Roquefort con el aceite, el ajo, el jugo de limón, un poquito de sal y pimienta. (De ser necesario agregar un poco de leche hasta lograr

consistencia cremosa). Una vez lograda la salsa agregar el apio picado y condimentar unos 15 minutos antes de servir.

Los ingredientes son pocos y comunes. La diferencia la hace la combinación con un queso decidido.

ROMA INSOLITA

1 planta fresquísima de lechuga romana, 100 g de crema de leche, 4 filetes de anchoas saladas, 3 cucharadas de jugo de limón, orégano.

Lavar la lechuga entera y cortarla en 6 gajos por los meridianos. Acomodar los gajos en círculo sobre un plato de servir. Procesar o licuar los condimentos. Volcar la preparación por encima de los gajos de lechuga 10 minutos antes de servir.

Esta presentación en gajos se presta para muchas variantes y es realmente diferente.

BERRO NOGADO

**½ k de berro, 1 naranja, 100g de nueces
1 pote de yogur natural, sal, 1 pizca de azúcar, 4 cucharadas de jugo de naranja, 1 cucharadita de pimentón dulce, pimienta**

Acomodar los ramitos de berro en una fuente, agregar la naranja cortada en trocitos y las nueces apenas picadas. Mezclar los condimentos y aderezar antes de servir.

El agridulce de la naranja suaviza la aspereza del berro y combina estupendamente con las nueces.

AKUSAY A LA CREMA

**1 planta chica de akusay (repollo chino)
1 manzana chica pelada, 3 cucharadas de vinagre de frutillas, 5 cucharadas de queso crema, ¼ de cebolla chica, sal, pimienta, 2**

cucharadas de aceite

Cortar el akusay en juliana fina. Licuar o procesar el resto de los ingredientes y condimentar 1 hora antes de servir.

El vinagre de frutillas se prepara dejando macerar unas cuantas frutillas maduras dentro de un frasco con 1/2 litro de buen vinagre de vino, durante un mes.

ANTIGUA

3 cebollas grandes, 100g de pasas rubias sin semilla, 1 cucharada de miel, vinagre, aceite, sal, 1 vaso de agua, ½ vaso de oporto o vino dulce

Cortar las cebollas en anillos, pasar 3 minutos por agua hirviendo. Hervir las pasas en el oporto con agua durante 10 minutos. Agregar a las cebollas. Mezclar la miel con un poco de sal, 3 cucharadas grandes de vinagre y 4 cucharadas de aceite. Condimentar y guardar en la heladera.

Una receta que mi abuela había aprendido de su tía preferida.

PIAMONTESA

**4 hinojos tiernos, 200g de champiñones
3 dientes de ajo, 2 filetes de anchoas saladas, 50g de manteca, 4 cucharadas de vino blanco seco, 150g de crema de leche, 2 yemas**

Cortar los hinojos crudos en sentido longitudinal en rebanadas finas y acomodar en una fuente. Derretir la manteca y dorar en ella los dientes de ajo. Retirar el ajo y echar en la manteca los champiñones cortados en rebanadas finas; rehogarlos 2 a 3 minutos. Agregar las anchoas picadas y el vino y cocinar 2 minutos más. Mezclar la crema con las yemas y agregar con cuidado a los champiñones, cocinar 2 minutos más a fuego bajo. Colocar la preparación en un bol en el centro de la ensaladera rodeado de los hinojos para que cada uno se sirva.

Con reminiscencias de bagna cauda pero en versión estival.

NINI

1k de puerros chicos, tiernos y parejos, 2 huevos duros, sal, vinagre, jugo de limón, un poquito de cebolla rallada, aceite, mostaza.

Quitar la parte más oscura de los puerros y hervirlos enteros con muy poca agua y sal. Colocarlos en una fuente reservando el agua de cocción. Mezclar 1 cucharada de mostaza con 2 de vinagre, 2 de jugo de limón, 4 de aceite, sal y 3 cucharadas del agua de cocción. Echar por encima de los puerros. Cubrir con el huevo duro picado fino.

Un complemento delicado para las mesas de verano o de las fiestas.

CAPUCHINA

1 ensaladera llena de hojas y flores de capuchina (Taco de Reina), sal, jugo de limón, aceite

Lavar muy bien las hojas y las flores, cambiando el agua varias veces. Escurrirlas y condimentarlas enteras a último momento. Se les puede espolvorear por encima 1 cucharada de semillas de sésamo sin tostar.

*Se trata efectivamente de las flores de *tropaeolum* que ya eran saboreadas por los romanos. Una delicadeza poco habitual a disposición en muchos jardines.*

MARAVILLA

200g de queso Mar del Plata o Fontina, 6 ruedas de ananá fresco, 2 manzanas verdes, 100g de aceitunas negras, sal, vinagre, aceite, salsa kétchup.

Cortar el queso en cubitos o tiritas, el ananá en trozos pequeños, las manzanas en cubitos, las aceitunas en gajitos. Mezclar los condimentos con 4 o 5 cucharadas de salsa ketchup y condimentar un rato antes de servir.

Un primer plato adecuado antes de una pasta. Queda muy bien dentro de cucuruchos de jamón cocido.

DANDELION PASSION

**1 ensaladera llena de hojas chicas y tiernas de Diente de León, ½ cebolla, 2 huevos duros.
sal, pimienta, vinagre, aceite, 3 fetas de panceta ahumada.**

Lavar muy bien las hojas y secarlas. Colocarlas en la ensaladera, agregar la cebolla picada muy fina y los huevos duros picados. Picar la panceta, dorarla y desgrasarla sobre papel absorbente. Condimentar la ensalada y agregar la panceta por encima. Se puede decorar con las flores que también son comestibles.

Diente de León es esa florcita amarilla con forma de sol que crece en cualquier jardín, terreno o baldío. En otras palabras, un yuyo riquísimo.

BARROCAS

POLLO CON FIRULETES

2 tazas de carne de pollo cocida, 2 pimientos verdes, 2 tomates grandes, sal, vinagre, aceite, mostaza.

Cortar el pollo, los pimientos y los tomates sin semillas en tiritas de aproximadamente 1cm. Mezclar 4 cucharadas de mostaza suave con 4 cucharadas de vinagre, sal y 8 cucharadas de aceite. Condimentar la ensalada de 1 o 2 horas antes de servir.

Un plato fresco para días de verano que provoca más de una palabra entusiasta.

DE LA TIA

½ paquete de fideos guiseros chicos, tipo mostacholes

½ cebollita, ½ pimiento morrón, ½ taza de mayonesa, sal, 3 cucharadas de vinagre

Proceder con los fideos como en la ensalada New York New York. Procesar o licuar la mayonesa, el pimiento, la cebolla, un poco de sal, el vinagre y si hiciera falta para diluir unas cucharadas de leche. Condimentar los fideos y servir fría.

Otra variante para las ensaladas de pasta tan adecuadas para el verano.

BANDERA ITALIANA

3 papas grandes, 2 tomates maduros y firmes, 1 ramillete de berro. 1 yema, sal, pimienta, 3 cucharadas de jugo de limón, 3 cucharadas de aceite de maíz, 4 cucharadas de leche, 1 cucharadita de mostaza, 3 cucharadas de alcaparras.

Hervir las papas con cáscara en agua con unas gotas de vinagre y dejarlas a punto, pasarlas por agua fría y cortarlas en rebanadas. Cortar los tomates en rebanadas del mismo tamaño y acomodar alternando en una fuente. Licuar la yema, el berro y los condimentos. Volcar la preparación sobre las papas y los tomates, colocar las alcaparras por encima.

Color, sabor y consistencia conjugados para un éxito rotundo.

GIORGIO

3 latas de porotos de manteca al natural o 3 tazas de porotos remojados y hervidos, 1 cebolla chica orégano, sal, vinagre aceite, azúcar, agua de los porotos.

Rallar la cebolla, agregarle 1 cucharada de orégano, sal, 3 cucharadas de vinagre, 6 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de azúcar y un poco del agua de los porotos. Condimentar 2 a 3 horas antes de servir.

Solución al paso si se tienen latas a mano, para hacer un antipasto o como simple acompañamiento de un bife.

COLIFLOR

1 coliflor mediana, ½ taza de mayonesa, 4 cucharadas de mostaza preferentemente en grano, sal, vinagre, leche.

Hervir los ramitos en muy poca agua con sal o cocinar al vapor sin dejar que se pasen, para que queden firmes. Mezclar en un tazón la mayonesa con la mostaza, agregar un poco de sal, 1 cucharada de vinagre y tanta leche como sea necesario para aligerar hasta lograr un aderezo muy fluido. Acomodar los ramitos en una fuente y echar la salsa por encima.

Para evitar el olor fuerte de la coliflor es suficiente con colocar un trozo de pan duro en la parte superior de la olla antes de taparla.

LENTEJAS

250g de lentejas, 1 huevo duro, perejil, 1 diente de ajo, sal, aceite, vinagre, pimienta, 1 cucharadita de azúcar

Remojar durante la noche las lentejas bien lavadas. Cambiar el agua y hervirlas con sal. Colar y, una vez frías, condimentar y agregar el diente de ajo, el huevo duro y abundante perejil picados. A último momento agregar pimienta recién molida.

Variantes posibles: agregar cubitos de tomate, de pimiento, de apio, o un poco de sal de apio.

BOHEMIA

4 papas grandes hervidas con cáscara, 2 chorizos alemanes o 4 salchichas de Viena, 1 cebolla grande, 2 pepinos agridulces, mostaza, sal, vinagre, aceite

Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas; cortar la cebolla en aros y pasarla

2 minutos por agua hirviendo, cortar los pepinos y las salchichas en rodajas. Unir todo y agregar los condimentos mezclados con la mostaza revolviendo bien.

Para acompañarla con cerveza bien helada como se hace Alemania.

GRIEGA DE POROTOS

2 tazas de porotos negros o morados, 2 tomates, 2 cebollas grandes, 150g de queso feta o queso de cabra, 2 dientes de ajo. 4 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta de Cayena, ½ cucharada de hojas de orégano fresco picadas, 2 cucharadas de vinagre

Remojar los porotos durante la noche, enjuagarlos y hervirlos hasta que estén a punto, agregar sal y un poco de pimienta de Cayena y hervir 10 minutos más hasta que estén tiernos. Colar y enfriar. Colocar en una ensaladera y agregar los tomates y las cebollas picados y el queso cortado en cubitos. Mezclar el ajo pisado con el vinagre, el aceite, y el orégano. Condimentar, revolver bien y servir.

Resulta ser algo así como la clásica mixta griega.

PEPERONATA

3 pimientos morrones rojos y 3 pimientos verdes grandes, 1 cebolla grande

4 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo, sal, vinagre de vino

Cortar todo en tiras anchas. Rehogar primero unos minutos la cebolla con el diente de ajo entero, luego agregar los pimientos, salar y tapar la olla hasta que estén cocidos. Agregar tres cucharadas de vinagre, revolver y servir caliente, tibia o fría.

PEPERONATA (COMO SE HACIA EN CASA)

3 berenjenas grandes, 3 pimientos verdes, 4 tomates.

3 cucharadas de aceite de oliva, sal, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de

vinagre.

Cortar las berenjenas sin pelar, los pimientos y los tomates en cubos medianos. Calentar el aceite en una olla y echar dentro todas las verduras, agregar sal y el vinagre, tapar y dejar cocinar unos 20 minutos a fuego bajo agregando unas cucharadas de agua si hiciera falta. Servir fría o tibia.

Una fusión de ingredientes mediterráneos para lograr un resultado exquisito.

CAPONATA

1 berenjena grande, 3 ramas tiernas de apio, 1 cebolla, 6 tomates perita, 50g de aceitunas verdes, 1 frasco chico de alcaparras, 3 cucharadas de vinagre de vino, aceite de oliva, sal, pimienta.

Cortar la berenjena en cubitos sin pelarla. En una sartén con un fondo de aceite de oliva rehogar el apio cortado junto con la cebolla picada, agregar el tomate en cubos sin las semillas. Dejar cocinar unos 5 minutos, agregar las aceitunas descaroizadas y cortadas en mitades, sal, pimienta y las alcaparras escurridas. Rehogar 5 minutos más y agregar la berenjena y el vinagre. Cocinar unos minutos hasta que la berenjena esté tierna. Enfriar y servir a temperatura natural rociada con unas gotas más de aceite de oliva.

Una variante, casi una prima hermana, de las anteriores.

PASTA E FASOI

1 lata de porotos pallares, 2 tazas de fideos pene o rigatoni hervidos *al dente*, 1 pechuga de pollo cocida cortada en cubos, la parte blanca de 2 cebollas de verdeo picada, ½ pimiento verde cortado en juliana, 1 corazón de apio cortado en juliana, 2 naranjas peladas y cortadas en cuartos de ruedas, ½ taza de jugo de naranja, 2 cucharadas de vinagre, 6 cucharadas de aceite de maíz, sal, ají molido, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada

Unir todos los ingredientes y condimentos, revolver bien y dejar, cubierta con

film, un par de horas en la heladera antes de servir.

Una ensalada con reminiscencias lejanas del plato italiano del mismo nombre.

“DE LA CASA”

1 k de papas blancas hervidas con cáscara

1 cebolla chica picada muy fina, ½ taza de mayonesa, 2 cucharadas de mostaza, ½ taza de leche, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de orégano, 3 cucharadas de vinagre, abundante pimienta recién molida.

Pelar las papas y cortarlas en rodajas. Colocarlas en una ensaladera. Aparte mezclar bien todos los condimentos y echar la mezcla sobre las papas. Revolver bien. Condimentar por lo menos 1 hora antes de servir.

Hace muchos años que la preparo así y tiene un grupo grande de partidarios fanáticos.

ISLAS VIRGENES

2 pechugas de pollo asado o hervido sin piel, 6 rodajas de ananá fresco, 6 hojas enteras de lechuga capuchina.

3 cucharadas de jugo de ananá, 2 cucharadas de jugo de naranja, 1 cucharadita de jengibre molido, 6 cucharadas de crema de leche, 1 cucharada de licor Cointreau, coco rallado.

Cortar el pollo en tiritas y el ananá en cubos chicos. Mezclar y colocar en una ensaladera, acomodando sobre las hojas de lechuga. Mezclar los condimentos sin el coco y echar sobre la ensalada. Espolvorear un poquito de coco rallado por encima.

Se puede reemplazar el pollo con carne de cerdo asada. La versión original incluye carne de “conch”, un caracol del Caribe inexistente en nuestra región.

PAPAS TANDOOR STYLE

1k de papas, 1 cebolla de verdeo, 6 cucharadas de crema de leche, 6 cucharadas de mayonesa, sal, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de polvo de curry, 1 cucharada de vinagre

Asar las papas con cáscara, pelarlas y cortarlas en rodajas. Cortar la cebolla de verdeo en juliana finísima. Mezclar los condimentos, unir a las papas y revolver bien.

Esta ensalada es perfecta para darle un toque exótico a un pollo hervido.

“MOROS Y CRISTIANOS”

2 tazas de lentejas hervidas, 2 tazas de arroz oro hervido por separado, ½ pimiento morrón, 1 tomate sin semillas, sal, vinagre, aceite, perejil, pimienta, 1 cucharadita de comino en polvo

Picar el pimiento y el tomate en cubitos muy chicos, picar abundante perejil, unir a las lentejas y el arroz y condimentar sin reparos.

El nombre se inspira en el que tiene en Cuba la mezcla de porotos negros con arroz.

COWBOY STYLE

1 taza de cebada perlada, 2 tazas de carne asada cortada en cubitos, ½ k de chauchas, sal, jugo de limón, aceite de oliva, cáscara rallada de limón, pimienta, perejil, menta fresca o seca.

Remojar la cebada 2 horas, cambiar el agua y hervirla con sal hasta que esté cocida, colarla. Hervir las chauchas cortadas en trocitos durante 2 o 3 minutos. Colar y unir a la cebada. Condimentar con sal, jugo de limón y aceite de oliva. Agregar 1 cucharadita de cáscara rallada de limón y 1 cucharadita de menta picada. Revolver bien y colocar en una fuente formando un anillo. Colocar en el centro la carne asada y cubrir con abundante perejil picado. Servir acompañada de una buena mostaza fuerte.

Una manera distinguida de servir la carne que sobró de un asado.

INSALATA DI RINFORZO

1 coliflor, 50g de aceitunas verdes, 50g de aceitunas negras, 50g de pepinitos en vinagre, 1 ají en vinagre, 4 anchoas saladas, 1 cucharada de alcaparras, aceite de oliva, vinagre, sal

Hervir la coliflor, separar los ramitos y colocarlos en una ensaladera. Agregar las aceitunas descaroizadas, los pepinitos, las alcaparras, el ají cortado en tiritas, las anchoas lavadas, desespínadas y picadas. Condimentar con buen aceite de oliva, la sal necesaria y poco vinagre.

Un plato navideño de la Campania italiana que, por no ser demasiado invernal, puede integrar nuestras mesas de las fiestas.

FUSILLI

3 tazas de fusilli hervidos, 200g de jamón cocido en una feta, 200g de queso gruyere, 1 tomate, 1 pimiento amarillo, 100g de aceitunas negras. 1 ramo grande de perejil, sal, vinagre, aceite de oliva, pimienta, orégano.

Hervir los fideos en agua con aceite, dejarlos al dente, enfriarlos bajo un chorro de agua fría, colarlos muy bien, cortarlos un poco y condimentarlos con 2 cucharadas de aceite de oliva mezclando bien. Picar el perejil, agregar los demás ingredientes y condimentar. Revolver bien.

¡Por una vez, cortar la pasta no es sacrilegio!

LA PAVADA

250g de pechuga de pavo, preferentemente ahumada, 1 lata de palmitos, 1 corazón de apio, 1 planta de endivias, 250g de tomates cherry. ½ taza de crema de leche, 1 cucharada de mostaza suave, 1 cucharada de salsa inglesa, 1 cucharada de jugo de limón, 1 pizca de sal, 1 cucharada de cebollín fresco picado

Cortar el pavo en tiras medianas y colocarlo en el centro de una fuente chata. Cortar los palmitos en ruedas y colocarlos en una ensaladera junto con los tomates cortados en mitades, el apio cortado y las hojas de endivia cortadas en dos o tres partes. Revolver y colocar alrededor del pavo. Mezclar bien los condimentos sin el cebollín, volcar encima del pavo y de la ensalada a último momento. Echar por encima el cebollín picado.

Queda muy rica si se le agrega un buen manojo de rúcula salvaje (la de hojas irregulares).

FAGGIOLATA

1 taza de porotos alubia, 1 taza de porotos colorados y 1 taza de porotos negros.

1 tomate maduro, 1 cebolla chica, 1 pimiento morrón chico, sal, vinagre, aceite de oliva, 1 cucharada de azúcar, orégano preferentemente fresco

Remojar los porotos durante la noche, cambiar el agua y hervirlos con sal hasta que estén tiernos. Preparar un picadillo fino con el tomate pelado, el pimiento morrón y la cebolla, agregar abundante vinagre y aceite, sal a gusto y el orégano picado. Condimentar los porotos aún tibios revolviendo bien.

Una buena manera de usar porotos diferentes, una legumbre que nos olvidamos de utilizar.

BRÓCOLI

1 atado de brócoli bien verdes y cerrados, 200g de jamón cocido, sal, jugo de limón, 1 diente de ajo, aceite

Separar los ramitos de brócoli, cocinarlos al vapor o en muy poco agua, sin los troncos más gruesos, apenas unos minutos, pasarlos por agua fría y acomodar en una ensaladera. Agregar el jamón cortado en bastoncitos. Pisar el diente de ajo hasta deshacerlo, agregar de a poco sal, jugo de limón y aceite hasta lograr una emulsión. Condimentar un rato antes de servir.

Añadiéndole pasta corta hervida queda riquísima.

PATATAS

1k de papas chicas, 3 huevos duros

1 pote de queso crema, 4 cucharadas de queso parmesano rallado, sal, pimienta, perejil picado

Hervir las papas con cáscara; sin dejarlas enfriar cortarlas en rebanadas y unir con los huevos duros picados. Mezclar el queso crema con el queso rallado, agregar sal, abundante pimienta, el perejil picado y, de ser necesario, un poco de leche para aligerar. Agregar a las papas y revolver bien.

Una receta para quienes creían haber descubierto todo lo referente a las ensaladas de papas.

MONTERREY

250g de fideos coditos o similares, 2 pepinos frescos, 2 tomates, ½ pimiento verde, ½ cebolla, 1 huevo duro, 150g de queso de cabra, perejil

1 taza de mayonesa diluida con tres cucharadas de leche, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de vinagre, sal, pimienta, 2 cucharadas de mostaza, 1 cucharadita de salsa Tabasco

Colocar los fideos en la ensaladera con un chorro de aceite y revolver. Agregar los pepinos pelados, los tomates sin semillas y el pimiento cortados en cubitos. Mezclar la mayonesa con la mostaza, la leche, el vinagre, sal y pimienta y el Tabasco. Condimentar la ensalada y colocar por encima el queso desgranado, el huevo duro picado y abundante perejil picado.

El sabor de esta ensalada es personal y se relaciona con el gusto por el picante, pero en verdad es rica bien "hot".

TIBIAS

DE OSTRAS FRITAS

16 ostras, 1 atado de rúcula salvaje, 150g de panceta ahumada cortada fina, 1 pimiento morrón rojo, 1 cebolla grande, cebollín, sal, aceite de oliva, vinagre balsámico

Colocar las hojas enteras y cuidadosamente seleccionadas de rúcula en el centro de un plato para servir. Asar el pimiento, pelarlo y cortarlo en tiras de 1 y ½ cm de ancho. Cortar la cebolla por la mitad y luego en gajos de 1 y 1/2cm de ancho; rehogarla hasta que comience a dorarse. Dorar las láminas de panceta hasta que queden crocantes. Mezclar la cebolla y el pimiento con la rúcula, colocar encima la panceta. Freír rápidamente las ostras pasadas por huevo y harina y colocarlas alrededor de la ensalada. Volcar la vinagreta encima de la ensalada sin cubrir las ostras. Adornar con hebras enteras de cebollín cruzadas por encima.

Receta de un restaurante de Atlanta donde, además, le agregaban Blue Cheese que no queda mal pero atenta contra la sutileza de la combinación.

MARYLAND

1 pechuga de pollo, 1 lata de maíz amarillo en grano o dos cholos grandes hervidos y desgranados, 1 pimiento verde, 1 cebolla de verdeo, 1 tomate mediano, sal, vinagre, aceite, 1 cucharadita de salsa Tabasco

Cortar pequeños bifecitos de pollo del tamaño de un bocado. Pasarlos por harina con sal y pimienta, por huevo y por pan rallado. Freír las milanesitas y dejar sobre papel absorbente. Cortar en cubitos el tomate y el pimiento, agregar el maíz, condimentar y colocar en el centro de un plato. Ubicar alrededor las milanesitas y por encima aros muy finitos de cebolla de verdeo.

Puede pasar de ensalada a plato principal sin problemas.

DE SESOS CON TOMATE

4 sesos de cordero, lavados, pelados y cocidos enteros en manteca, 1 cebolla pequeña, 6 rebanadas de pan de campo, 1 taza de pulpa de tomate, romero, sal, pimienta, ½ vaso de vino blanco, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de vinagre de vino, 1 diente de ajo, aceite de oliva

Mantener los sesos al calor. En la misma manteca en la que se cocinaron los sesos agregar la cebolla picada fina y dorarla. Incorporar la pulpa de tomate, el vino, el azúcar, el vinagre, una ramita de romero, sal y pimienta. Dejar reducir unos minutos. Mientras colocar en el horno caliente el pan frotado con ajo y pintado con aceite de oliva hasta que quede dorado. Colocar en un plato el pan roto en trozos medianos. Encima colocar los sesos en rebanadas y condimentar con la salsa de tomates agridulce tibia.

Una mezcla de texturas diferente y sabrosa.

DE CAMARONES

200g de camarones pelados, 2 naranjas de ombligo, 4 plantas grandes de endivias, sal, pimienta, aceite de oliva, jugo de limón, semillas de sésamo tostadas

Pelar las naranjas "a vivo" y cortarlas en ruedas muy finas. Lavar las endivias enteras y cortarlas en mitades a lo largo. Rehogarlas en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que comiencen a dorarse. Agregar los camarones, sal, pimienta y dos cucharadas de jugo de limón mezcladas con 2 cucharaditas de mostaza. Dejar impregnar 2 a 3 minutos y colocar sobre las naranjas previamente acomodadas sobre los platos. Espolvorear abundantes semillas de sésamo.

Se pueden reemplazar las semillas de sésamo por almendras peladas, fileteadas y tostadas con un poco de sal para cambiar.

DE HIGADO Y ESPINACAS

350g de higaditos de pollo, 50g de panceta ahumada, 1 atado de espinaca pequeña de primer corte, sal, aceite de oliva, ajo, pimienta, aceto balsámico

Picar la panceta fina y saltearla en una sartén hasta obtener chicharrones bien dorados. Retirarlos y en la misma grasa rehogar los higaditos salpimentados y cortados en trocitos pequeños junto con 2 dientes de ajo enteros. Cocinar sólo

unos instantes, moviéndolos y cuidando que no se sequen porque se endurecen.

Colocar las hojas de espinaca bien escurridas en el fondo de una ensaladera de bordes bajos. Rociar con gotas de aceto balsámico y aceite de oliva. Colocar encima los higaditos y la panceta. Moler abundante pimienta y servir sin que se enfríen del todo los higaditos.

Los chips de panceta se pueden preparar en cantidad y, luego de escurridos sobre un papel absorbente, se guardan en un frasco en la heladera para tenerlos a disposición en cualquier momento.

DE CHORIZOS

4 papas medianas, 4 chorizos asados, 1 cebolla, 2 morrones asados o 1 latita de morrones al natural, 2 tomates medianos sal, vinagre, aceite de maíz, mostaza picante

Hervir las papas con cáscara, pelarlas y cortarlas en rodajas medianas, colocar en una ensaladera. Agregar los morrones pelados y cortados en tiras, los tomates sin semillas en gajos y la cebolla cortada en aros finos y pasada por agua hirviendo. Calentar unos minutos el chorizo, previamente cocidos, en microondas o al vapor. Condimentar la ensalada y a último minuto agregar por encima los chorizos tibios, cortados en ruedas finas.

Debería llamarse "ensalada de los lunes" porque es ideal para aprovechar los sobrantes de un asado.

DE RUCULA Y VIEIRAS

1 atado muy fresco de rúcula salvaje, 250g de vieiras (pueden reemplazarse por mejillones grandes) 1 trocito de manteca, 1 copita de vino blanco, 1 cucharadita de coriandro, sal, pimienta, jugo de limón, aceite de oliva, perejil

Lavar y escurrir bien la rúcula. Enjuagar las vieiras. Derretir la manteca en una sartén, agregar las vieiras, un poco de sal, el vino, el coriandro y dejar concentrar unos minutos. Mientras tanto, condimentar la rúcula con sal, jugo

de limón y aceite de oliva. Formar un lecho de rúcula en cada plato. Encima colocar las vieiras tibias con un poco del jugo de cocción y abundante perejil picado por encima. Adornar con hojitas de perejil enteras.

Si las vieiras son muy grandes se pueden cortar por la mitad.

ENSALADA ORIENTAL DE BERENJENAS

4 berenjenas sanas y firmes, 3 dientes de ajo, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de pimentón picante, sal, pimienta, 4 cucharadas de vinagre, 2 cucharadas de aceite de oliva, perejil picado

Quitar el tallo a las berenjenas. Cortarlas en cubitos medianos sin pelarlas, salarlas y colocarlas en una ollita con apenas unas cucharadas de agua. Cocinar durante cinco minutos y dejar en la olla tapada hasta que se entibien. Escurrir y colocar en una fuente. Mezclar en un bol los condimentos con el ajo bien picado y el perejil y volcar sobre las berenjenas aún tibias. Condimentar por lo menos una hora antes de servir y llevar natural a la mesa.

Una más de las nobles berenjenas con sus pocas calorías y sabor delicado

DE CERDO CON ESPARRAGOS

1 atado de espárragos blancos o verdes, un trozo de carré de cerdo, 1 frasquito de alcaparras sal, azúcar, pimienta, mostaza, maicena, 1 vaso de vino blanco, 1 yema de huevo

Untar el carré de cerdo con sal, mostaza y un poco de azúcar y dorarlo en una olla con un fondo de aceite. Tapar y cocinar durante aproximadamente 45 minutos. Limpiar bien los espárragos y hervirlos enteros en agua con sal y una pizca de azúcar. Escurrirlos y mantenerlos al calor. Cortar el cerdo cocido en fetas medianas. Colocar en una ollita el vinagre de las alcaparras, 1 cucharadita de maicena, la yema batida, 3 cucharadas de agua y el vino. Dejar concentrar a fuego suave revolviendo siempre. Tiene que quedar apenas espesa; agregar agua si falta. Incorporar las alcaparras. Armar los platos con 2 fetas de cerdo cortadas en tres partes, varios espárragos y la salsa de alcaparras por encima.

No es el formato clásico de ensalada, pero puede entrar en la categoría.

DEL BOSQUE

150 g de morillas, 150 g de champiñones, 150 g de fondos de alcauciles frescos, 4 rodajas de pan lactal, sal, pimienta, manteca, jugo de limón

Cocinar los fondos de alcauciles en una olla con 1 trocito de manteca, 3 cucharadas de agua, sal y un chorrillo de jugo de limón, tapados, hasta que estén tiernos. En una sartén derretir 50 g de manteca y rehogar los champiñones en rodajas, agregar las morillas, los alcauciles, un poco más de jugo de limón y servir sobre el pan lactal tostado.

Los fondos se tallan a partir de alcauciles crudos con un cuchillito pequeño y muy afilado. De no ser temporada reemplazarlos por alcauciles al natural o en aceite pero no en vinagre.

PEZ ESPADA

2 filetes o postas de pez espada, aceite de oliva, 1 taza de aceitunas negras descarozadas, 1 taza de tomatitos cherry, 2 plantas de endivias, 2 cucharaditas de mostaza de Dijon, 4 cucharadas de aceite de oliva, 4 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharadas de vino blanco, 3 cucharadas de crema de leche, sal, pimienta.

Dorar el pescado salpimentado en trozos de unos 3cm en una sartén con poco aceite de oliva hasta que esté cocido, girándolos y sin dejar que se sequen. Colocarlos en el centro de un plato de servicio. Ubicar alrededor las hojas de endivia en forma de rayos por encima los tomatitos enteros y las aceitunas en mitades. Mezclar en un bol todos los condimentos menos la pimienta y esparcir por encima de la ensalada. Moler pimienta por encima.

Conviene tener todo listo y preparar el pescado a último momento para que quede apenas tibio y no haga falta recalentarlo.

CHINA DE MARISCOS

150g de camarones pelados, 1 taza de chauchas balinas hervidas, 1 pimiento verde o rojo, 1 rábano picante, 1 ½ tazas de repollo crespo cortado en juliana. 3 cucharadas de vinagre de vino, 5 cucharadas de aceite de sésamo o de maní, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 diente de ajo, 1 cucharada de agua.

Cortar las chauchas en trozos de 3 cm de largo, el pimiento en cubitos medianos y rallar el rábano previamente pelado. Colocar en la ensaladera junto con los camarones y el repollo. Preparar el aliño mezclando bien todos los condimentos junto con el diente de ajo muy pisado. Condimentar apenas unos minutos antes de servir.

El rábano fresco se consigue en algunas épocas del año en las verdulerías de especialidades. El más sabroso y picante es el de piel oscura que también puede comerse en ensalada rallado y condimentado con sal, vinagre y aceite.

ÉTNICAS

TABBOULEH

1 taza de trigo burgol molido mediano, 1 tomate maduro, ½ pepino, ½ pimiento rojo, abundante perejil, hojas de menta fresca o seca, sal, jugo de limón, aceite, pimienta turca

Remojar el trigo durante una hora en agua fría y escurrir muy bien. Unir con el tomate sin semillas, el pepino pelado y el pimiento cortado en cubitos chicos, mucho perejil picado grueso y unas hojitas de menta picadas. Condimentar con sal, aceite, mucho jugo de limón y abundante pimienta turca.

Una refrescante especialidad de la comida medio-oriental que se complementa con varias entradas típicas como la ensalada que sigue.

HUMMUS

1 y ½ taza de garbanzos secos o 3 latas de garbanzos al natural
1 pote de yogur natural, 2 cucharadas de jugo de limón, 3 cucharadas de tahine (pasta de sésamo) o de pasta de maní, 1 diente de ajo, sal, pimienta, pimentón dulce

Remojar los garbanzos durante la noche, cambiar el agua y hervir con sal hasta que estén tiernos. Pisar el diente de ajo y procesar junto con los condimentos (menos el pimentón) y un poco del agua de cocción de los garbanzos hasta lograr un puré sólido pero cremoso. Acomodar en una fuente formando una espiral en la superficie con un cuchillo, rociar con aceite de oliva y espolvorear con el pimentón.

Servir acompañado de pitas tibias, los clásicos panes árabes sin miga.

THAILAND

1½ tazas de arroz hervido (preferentemente Basmati), 1 carámbula, 1 mango,
1 papaya, ¼ taza de pasas de uva, ½ taza de maníes pelados y tostados, sal, jugo de limón, aceite de maní o de nuez, pimienta turca, pimienta rosada, enebro

Cortar las la papaya y el mango en bastoncitos y la carámbula en rebanadas respetando su forma de estrella. Unir en la fuente el arroz con el mango, la papaya, los maníes, las pasas y condimentar con abundancia de pimientas y un par de bayas de enebro molidas. Revolver y colocar encima las estrellas de carámbula.

Tiene los aromas de la cocina Thai. Se puede hacer una versión semejante reemplazando las frutas por melones cantaloupe y rocío de miel.

JALISCO

1 planta de lechuga capuchina, 1 lata de atún chica, 2 tomates redondos firmes, ½ taza de aceitunas negras descarozadas, ½ palta, 2 cebollas de verdeo, ½ taza de queso Cheddar rallado grueso, ½ palta

3 cucharadas de jugo de limón, 3 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de crema, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de pimentón picante o pimienta de Cayena o 1 cucharadita de Tabasco, sal

Cortar la lechuga en juliana mediana. Escurrir y deshacer un poco el atún con un tenedor; cortar los tomates en gajos, quitarles las semillas, rebanar las aceitunas, cortar la palta en cubos, picar las cebollas. Colocar todos los ingredientes del aliño en la procesadora y procesar unos segundos. Condimentar con esto la ensalada y echar por encima el queso rallado.

Al servir completarla con nachos mejicanos.

FIDJI

1 lata de duraznos en almíbar, 2 pechugas de pollo cocidas, 6 ramas tiernas de apio, 1 planta de lechuga criolla.

2 cucharadas de jengibre rallado, 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de mostaza de Dijon, ½ taza del almíbar de los duraznos, ½ taza de coco rallado tostado.

Colocar dentro de un bol el pollo cortado en juliana, el apio cortado en diagonal, los duraznos en tiras. Mezclar el almíbar con la mostaza, la salsa de soja, y el jengibre. Agregar a la ensalada. Revolver y cubrir con film auto adherente. Dejar macerar en la heladera de 2 a 3 hs. Cortar la lechuga en juliana y colocar en los platos. Agregar encima la ensalada de pollo y espolvorear con abundante coco tostado.

Para tostar el coco ponerlo en una sartén sobre el fuego y, moviendo permanentemente, dejarlo hasta que tome un color galletita, cuidando que no se queme.

ENSALADA VALENCIANA

¼ k de garbanzos, 1 cebolla, perejil, 6 huevos, cogollos de lechuga, ½ taza de aceitunas, sal, pimienta, aceite de oliva y vinagre de vino

Hervir los garbanzos previamente remojados con la cebolla y el perejil. Cocinar los huevos hasta que estén duros, descarozar las aceitunas y lavar la lechuga. Condimentar los garbanzos con abundante aceite y vinagre, sal y pimienta y colocarlos en una fuente. Alrededor colocar los huevos duros en mitades, las lechugas y las aceitunas.

Una combinación noble de ingredientes sencillos.

CANTONESA

½ repollo cresco, 1 taza de brotes de soja, ½ ananá, 2 zanahorias medianas

¼ taza de crema, ¼ taza de mayonesa, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de azúcar, 1 cucharada de jugo de limón

Cortar el repollo en juliana, el ananá en cubitos y rallar las zanahorias. Unir a los brotes de soja y dejar en la heladera cubierto con film auto adherente. Unir los condimentos en un bol y dejar en la heladera. Condimentar a último momento.

Acompaña muy bien pescados y mariscos, fríos o calientes.

CUERNAVACA

½ melón rocío de miel chico bien maduro, 1 trozo de sandía de aproximadamente 1k también madura, ½ melón lázaro o cantaloupe maduro, sal, pimentón picante

Cortar los dos melones y la sandía en bolitas con el cortante para papas *noisette* y quitar todas las semillas posibles. Colocar en una ensaladera y mantener cubierto con película auto adherente. A último momento espolvorear apenas con sal y pimentón picante, revolver para mezclar los colores y servir.

Una forma de saborear fruta como la que venden dentro de un cucurucho de papel blanco en las calles de los pueblitos mejicanos.

MADRILES

8 rodajas de pan lactal, 1 pimiento morrón grande, 150g de jamón crudo en un trozo, ½ taza de aceitunas negras descarozadas, sal, pimentón dulce, aceite de oliva.

Descortezar el pan, cortarlo en cubitos y freírlo en una sartén con abundante aceite muy caliente, retirándolos apenas comienzan a dorarse. Escurrirlos sobre papel absorbente. Cortar el jamón en cubitos del mismo tamaño y las aceitunas en mitades. Cortar el morrón asado y pelado en tiras y unir todos los ingredientes. Condimentar con aceite de oliva y pimentón dulce por encima.

Para asar expeditivamente el morrón colocarlo en una sartén con un chorrito de aceite y otro de agua, cortado en cuartos y "boca abajo". Dejar cocinar cubierto unos 10 minutos, enfriar y pelar.

PANZANELLA TOSCANA

6 rebanadas gruesas de pan casero del día anterior, 3 ó 4 tomates maduros, 2 cebollas, preferentemente moradas, albahaca, sal, pimienta, aceite de oliva virgen, vinagre de vino

Remojar el pan en agua y luego exprimirlo bien. Deshacerlo y mezclarlo con los tomates y las cebollas picadas en cubitos, la albahaca picada y los condimentos. Tiene que quedar espesa pero no seca. Se le puede agregar pepino fresco cortado y/o atún en aceite desmenuzado.

Sí, en realidad es una ensalada de pan.

GRIEGA CLASICA

4 tomates maduros, 1 pimiento verde, 1 pepino fresco, 1 cebolla, 100g de aceitunas negras, 200g de queso Feta o de cabra, sal, pimienta, vinagre, aceite

Cortar los tomates en gajos, los pepinos en cuartos a lo largo y luego en

trozos, el pimiento en tiras, la cebolla en aros. Condimentar y a último momento agregar el queso en trozos y las aceitunas. (Si se trata de aceitunas tipo griegas, van enteras).

Para saborearla en verano, junto al mar, escuchando bouzouki.

CREATIVAS

DEL BALDIO

Cantidad abundante de mastuerzo y verdolaga, jugo de limón, aceite, 1 anchoa salada

Lavar muy bien el mastuerzo y la verdolaga, dejarlos 10 minutos en remojo en agua con vinagre y escurrir muy bien. Pisar la anchoa hasta lograr una pasta, agregar abundante jugo de limón y el aceite necesario para condimentar y aliñar a último momento.

En concordancia con el nombre de la ensalada, estas dos exquisitas plantitas con un dejo de antaño y de sabor muy sutil se encuentran en baldíos y terrenos no muy cuidados.

INTEGRAL

**1 taza de arroz integral, 1 cebolla chica, 1 hoja de laurel, ½ taza de nueces,
¼ taza de pasas rubias sin semilla, 1 manzana verde, 1 zanahoria grande
yogur natural descremado, 1 cucharada de miel, jugo de una naranja,
jugo de un tomate, sal, aceite de uva o de maíz.**

Hervir al arroz en agua salada, junto con 1 cucharada de aceite, la cebolla y el laurel. Colarlo cuando esté a punto y dejarlo enfriar bien. Agregar la zanahoria rallada, la manzana en cubitos pequeños o rallada gruesa, las pasas previamente remojadas en el jugo de naranja (conservar el jugo). Mezclar el yogur con la miel, el jugo de naranja, un poquito de sal, el jugo de tomate. Condimentar la ensalada y dejarla reposar en la heladera por lo menos 1 hora para que tome sabor.

Para hacer jugo de tomate fresco pasar un tomate maduro unos segundos por agua hirviendo, quitarle la piel y las semillas y procesarlo o licuarlo.

WILD RICE

¼ taza de arroz wild, 1 taza de arroz blanco de grano largo, 1 taza de arvejas frescas, 2 huevos duros, 150g de carne de pavo o de lomito cocido en un trozo.

½ taza de mayonesa diluida con 3 cucharadas de jugo de limón, 1 cebolla de verdeo o un ramito de cebollín

Hervir el arroz wild en abundante agua salada; a los 15 minutos agregar el arroz blanco y 12 minutos después las arvejas frescas. Colar en cuanto el arroz blanco esté "al dente", enfriar bajo un chorro de agua fría y escurrir bien; agregar el pavo o el lomito en tiritas, los huevos duros picados. Mezclar la mayonesa con la cebolla picada muy fina, unir al arroz y mezclar bien, preferentemente un rato antes de servir.

No es fácil encontrarlo, pero vale la pena buscarlo. El arroz wild o salvaje es una variante de cizaña –no es arroz- que proviene de algunas regiones de los Estados Unidos y tiene un suave sabor nogado.

MORENA DE ESPARRAGOS

1 atado de espárragos blancos, 1 tomate perita mediano

½ taza de mayonesa, ½ taza de aceitunas negras descarozadas, jugo de ½ limón, 1 cucharada de aceto balsámico

Hervir la parte tierna de los espárragos. Escurrirlos con cuidado y acomodarlos en 4 platos. Procesar las aceitunas con la mayonesa, agregar el jugo de limón hasta tener una salsa muy oscura. Colocar un copete al costado de los espárragos. Decorar con gajitos de tomate.

Esta salsa oscura se puede usar también sobre pan o galletitas o con carnes y pescados fríos.

PESCADO CONCASSE

**½ k de filet de salmón o abadejo, 4 tomates medianos
1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1 cucharada de jengibre rallado, sal, pimienta,
vinagre de vino**

Cortar el filet en tiritas de unos 2 cm de espesor y cocinarlo en una sartén con muy poca agua, sal y un chorrito de vinagre, apenas 3 minutos sin dejar que se pase.

Ecurrir y repartir en 4 platos. Rehogar en aceite de oliva el ajo y la cebolla picados.. Retirar y dejar enfriar. Pasar los tomates por agua hirviendo, pelarlos, quitarles las semillas y picarlos en cubitos. Unirlos a la cebolla, agregar sal y pimienta, el jengibre y un poco de vinagre. Mezclar suavemente con el pescado cocido. Servir enseguida a temperatura natural.

El filete queda perfecto si se cocina 3 minutos en horno de microondas, sin agua, con sal y gotas de vinagre.

CEREBRAL

**2 sesos de vaca o, preferentemente, 8 sesos de cordero, 12 hojas de
repollo blanco,
Jugo de 1 limón, cáscara de ½ limón, 2 cucharadas de vinagre de
manzanas, 4 cucharadas de aceite de nuez o de maíz, sal, pimienta**

Dejar los sesos en remojo en agua fría durante 1-2 horas. Quitarles toda la piel y hervirlos unos 10 minutos en agua salada con sal y un chorro de vinagre. Cocinar al vapor las hojas de repollo hasta que estén apenas tiernas. .da de mostaza, 1 ramito de menta fresca, 1 cucharada de crema de leche, sal, pimienta.

Cortar la pulpa de los dos melones con cucharita y colocar las bolitas en cuatro platos mezclando bien los dos colores. Cortar las fetas de jamón en dos y repartir en los platos arrepollándolas entre las bolitas de melón. Picar 8 hojitas de menta muy finas, agregarles el jugo de limón, la mostaza y la crema gota a gota junto con una pizca de sal. Condimentar la ensalada

vertiendo la salsa de a cucharaditas y moler por encima pimienta fresca. Adornar con unas hojitas de menta.

Una forma diferente de presentar el clásico melón con jamón.

DEL CASTILLO

**1 trozo de carne asada a punto (aprox. ½ k), 1 planta de escarola rizada, 100g de queso Roquefort, 50g de nueces
2 cucharadas de perejil picado, 2 cucharadas de vinagre de vino blanco, 2 cucharadas de aceite de maíz, 2 cucharadas de aceite de nuez, sal, pimienta**

Cortar la carne bien fría en lonjas muy finas con un cuchillo muy afilado o con cuchillo eléctrico. Picar el queso sin deshacerlo, cuidando que no quede como una pasta. Lavar y secar bien la escarola. Picar gruesas las nueces. Mezclar las hojas de escarola con la carne en una ensaladera. Agregar por encima el queso y las nueces. Preparar la vinagreta con todos los ingredientes menos el perejil. Condimentar la ensalada y cubrir con el perejil picado.

Una posibilidad más para aprovechar sobrantes de asado.

CHOCLITOS

1 frasco grande de choclitos agridulces, 150g de jamón serrano en un trozo, 3 zanahorias medianas jugo de 1 naranja, pimentón dulce, aceite de maní o girasol

Rallar las zanahorias con rallador mediano y acomodar en una fuente. Colocar encima los choclitos cortados en tres partes y alrededor el jamón cortado en tiritas como fósforos. Rociar por encima un poco de aceite, el jugo de naranja colado y una cucharadita de pimentón dulce. Revolver en el momento de servir.

¡Una presentación distinta para no comer los choclitos directamente del frasco!

CATALINA

1 paquete de maíz amarillo congelado, 1 pimiento verde chico, 2 tomates medianos, perejil, 1 cebolla de verdeo, sal, vinagre, aceite, pimienta.

Hervir el maíz siguiendo las instrucciones del paquete, colarlo y dejarlo enfriar. Cortar el pimiento y el tomate en cubitos muy pequeños y picar muy fina la cebolla de verdeo y el perejil. Condimentar 1 hora antes de servir.

Esta combinación hace honor a las inmensas pampas que nos rodean.

MINIATURA

1 bandejita de zanahorias miniatura, 12 rabanitos pequeños, 12 huevos de codorniz, 12 pepinitos en vinagre, 12 tomatitos cherry, 1 frasquito de alcaparras, 8 hojas enteras de trevisana (radicchio rojo), aceite de oliva, sal, pimienta, 2 cucharadas de aceto balsámico, 1 cucharadita del vinagre de las alcaparras, orégano fresco, 1 cucharadita de mostaza

Lavar las hojas de trevisana y colocar 2 en cada plato. Hervir 4 minutos los huevos, enfriarlos y pelarlos. Repartir en los platos sobre las hojas, las zanahorias lavadas, los rabanitos limpios y cortados en cruz sin llegar al final, los pepinitos, los tomates enteros y los huevos cortados por mitades. Colocar encima las alcaparras. Mezclar los condimentos con el orégano picado y esparcir por encima de la ensalada.

Lindísima como centro de una mesa fría muy variada.

AJI-AJI

3 pimientos verdes, 3 pimientos morrones, 4 tomates, 4 huevos, 100 g de aceitunas negras, 6 filetes de anchoas saladas

3 dientes de ajo, hojitas de orégano fresco, aceite, vinagre, sal, perejil

Asar los pimientos en el horno sobre una asadera hasta que comience a dorarse la piel. Retirarlos, cubrirlos con un repasador mojado y pelarlos. Quitar las semillas y cortarlos en tiras. En una fuente acomodar los tomates

sin semillas en gajos, los pimientos alternando verdes y rojos, por encima los huevos duros en rodajas y finalmente las anchoas picadas. Preparar la vinagreta a gusto, agregar los dientes de ajo pisados y el orégano picado. Condimentar la ensalada sin revolver, tratando de que el aliño se reparta bien y echar por encima mucho perejil picado.

Una combinación osada y sabrosa la de los pimientos y las anchoas.

POLLO A LA NUEZ

3 pechugas de pollo

150g de nueces picadas finas a cuchillo, 1 pote de queso crema, 1/2 cebolla, sal, pimienta, nuez moscada, jugo de limón, 1 cucharadita de pimentón dulce

Hervir las pechugas cortadas en tres partes en una olla con 1 taza de agua, sal, 2 hojas de laurel, pimienta, 2 cucharadas de jugo de limón. Cocinar semi tapadas hasta que se consuma el líquido y las pechugas estén cocidas pero no resacas. Cortarlas en tiras finas y acomodarlas en una ensaladera de bordes bajos. Mezclar el queso crema con la cebolla rallada, 2 cucharadas de jugo de limón, sal, pimienta, una pizca de nuez moscada, el pimentón y las nueces picadas. Si quedara demasiado espeso agregar un poco de leche. Echar por encima del pollo y servir bien frío.

Un plato diferente para lucirse en la mesa de las fiestas.

PAPAS Y ATUN

1k de papas, 1 lata grande de atún en aceite, 1 cebolla de verdeo grande, sal, jugo de limón, pimienta, coriandro.

Hervir las papas con cáscara en agua con sal y dos hojas de laurel. Retirarlas cuando estén tiernas. Pelarlas y cortarlas en rodajas. Deshacer apenas el atún con su aceite y unirlo a las papas. Cortar la cebolla en rodajas finísimas y agregarla. Condimentar con sal, jugo de limón y 1 cucharadita de coriandro

molido.

Una variante más de ensalada de atún que vale la pena probar.

DOS COLES

1 coliflor mediana, 1 atado chico de brócoli

½ cucharada de sal, 4 cucharadas de vinagre, 8 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de mayonesa, 1 cucharadita de cebolla rallada

Separar la coliflor y el brócoli en ramitos medianos quitando los troncos gruesos. Cocinarlos en cocina de microondas o al vapor hasta que estén apenas tiernos. Acomodar los ramitos alternando el color en una ensaladera y llevar a la mesa. Servir aparte la salsa preparada con todos los ingredientes bien mezclados.

El trabajo se simplifica si se utilizan las bandejitas preparadas que ya traen las dos coles mezcladas.

SALMON Y PALTA

**8 lonjas grandes de salmón ahumado, 2 paltas maduras pero firmes
jugo de limón, sal, pimienta, 8 cucharadas de mayonesa, 1 cucharadita
de cebolla rallada, 8 gajos de limón, perifolio o perejil en rama**

Cortar las paltas en mitades, luego cada mitad en cuatro gajos y pelarlos. Rociar con jugo de limón. Cortar cada lonja de salmón en cuatro y colocar en el plato alternando con la palta. Mezclar la mayonesa con la cebolla y 1 cucharada de jugo de limón. Colocar una porción de salsa al costado de la palta y el salmón. Colocar los gajos de limón al lado y decorar con perifolio. Moler pimienta encima del salmón y la palta.

Para esta ensalada lo ideal es conseguir paltas maduras en la planta. Se nota la diferencia.

UNA MAS DE PASTA

250g de coditos o macarrones, 2 ramas blancas de apio, 100g de champiñones

½ taza de mayonesa, 2 cucharadas soperas de mostaza suave, 3 cucharadas de leche, 2 cucharadas de cilantro picado.

Hervir los fideos en abundante agua salada con un poco de aceite. Colar, enfriar bajo la canilla, escurrir bien y colocar en la ensaladera. Agregar el apio picado muy chico, los champiñones en láminas y la mayonesa mezclada con la mostaza, la leche y el perejil. Revolver bien, enfriar y servir.

Siempre queda una variante más de "pasta salad". Esta es muy fácil y delicada.

TOMATINES

¾ k de tomates perita firmes y de tamaño parejo

1 ramo abundante de albahaca, 4 dientes de ajo, sal, aceite de oliva, vinagre

Cortar los tomates en mitades a lo largo, vaciarlos y acomodarlos en una fuente. Picar la albahaca, el ajo, agregar sal, vinagre y aceite suficiente como para tener una salsa chirle y abundante. Media hora antes de servir colocar una cucharada de esta salsa dentro de cada tomatito y llevar a la mesa.

Un uso original para los tomates que, transformados en recipientes, se prestan para probar otros rellenos.

AMARELO

1 taza de arroz oro, 1 dedal de azafrán o ½ cucharadita de hebras, 150g de krill, jugo de 1 limón, jugo de 1 limón sutil (el de la caipirinha), 6 cucharadas de aceite de maíz o maní, 1 cucharada de cilantro, ½ cucharadita de cáscara rallada del limón sutil

Hervir el arroz con 3 tazas de agua con sal y el azafrán hasta que quede a punto y bien separados los granos. Enfriar y juntar con el krill. Mezclar los ingredientes de la vinagreta, agregar al arroz, revolver muy bien y dejar

reposar 1 hora por lo menos.

Como el krill ya no se consigue fácilmente se puede reemplazar con camarones muy pequeños.

CREPES

12 panqueques, 1 lata de palmitos, 4 huevos duros, el corazón de un apio, 100g de jamón cocido en fetas gruesas, 3 kiwis.

1 taza de mayonesa, 4 cucharadas de salsa ketchup, 1 cucharada de jugo de limón, pimienta

Cortar los palmitos en trozos pequeños, agregar los huevos y el apio picados, el jamón en cubitos. Mezclar la mayonesa con la salsa ketchup y la pimienta y agregar a la ensalada. Rellenar los panqueques abundantemente y cerrarlos en forma de cucuruchos con el cruce hacia arriba. Adornar la fuente con ruedas de kiwi.

Estos "Cuernos de la Abundancia" incitan a invitar amigos a comer.

ROMERIA

½ k de papines parejos, ½ k de tomatitos cherry, 3 huevos sal, romero, aceto balsámico, vinagre, aceite, perejil picado

Hervir los papines en agua salada con una rama de romero cuidando que no se pasen. Enfriarlos y, sin pelarlos, colocarlos en la ensaladera con los tomatitos lavados. Cocinar los huevos hasta que estén duros, pelarlos y picarlos. Colocarlos en un bol con ½ taza de aceite, 8 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de aceto balsámico, sal y mucho perejil picado. Servir separado para condimentar a último momento.

Para variar el sabor las papas se pueden hervir con un poco de azúcar y semillas de mostaza o con laurel o con kümmel.

BLANCA Y NEGRA

2 plantas medianas de trevisana (radicchio rojo), 1 taza de uvas blancas, 1 taza de uvas negras, ½ taza de nueces, jugo de limón, aceite de nuez o de oliva, sal, pizca de mostaza

Colocar las hojas enteras en los platos formando un fondo. Cortar las uvas por la mitad y retirarles las semillas. Picar apenas las nueces. Colocar uvas blancas y negras sobre las hojas y las nueces por encima. Emulsionar los ingredientes de la vinagreta batiéndolos con un tenedor y condimentar antes de servir.

Las uvas le dan ese no sé qué poco habitual.

CAMARONES Y MAIZ

1 bolsa de 500g de maíz amarillo congelado, 200g de camarones pelados, 12 huevos de codorniz cocidos, 1 atado pequeño de berro

2 cucharadas de mayonesa, jugo de 1 limón, 2 cucharadas de aceto balsámico, 3 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de cilantro fresco picado, 1 ají de los muy picantes o 3 cucharaditas de salsa Tabasco

Descongelar el maíz según las instrucciones del paquete y dejarlo enfriar. Colocar los camarones en la ensaladera y cubrirlos con el aceto balsámico y la mitad del jugo de limón. Una vez frío el maíz batir en un tazón la mayonesa con el aceite, el resto de jugo de limón, el ají picante y el cilantro picado. Agregar la vinagreta y el maíz a los camarones y revolver bien todo. Colocar encima los huevos cortados en mitades y cubrir de ramitos tiernos de berro. Mezclar recién en el momento de servir.

Fácil de preparar con maíz congelado pero se pueden usar latas de choclo en granos.

RUCULA Y QUESO FETA

2 atados de rúcula tierna, 3 tomates medianos, maduros y firmes, 350g de queso feta (puede reemplazarse por queso de cabra o ricota salada) 1 diente de ajo pisado con 1 cucharadita de sal y 1 cucharada de jugo de

limón, 4 cucharadas de vinagre de vino, 8 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta

El sabor picantito del feta le da el equilibrio justo.

VERDES Y PIÑONES

Hojas de rúcula, de trevisana (radicchio rojo), de espinaca tierna y de endivias, piñones, 1 trozo grande de queso Brie, sal, aceite de oliva, vinagre balsámico,

Colocar las hojas mezcladas en la fuente alrededor del queso en porciones pequeñas. Condimentar las hojas a último momento y agregar encima de todo abundante cantidad de piñones tostados.

Los piñones se tuestan, igual que el sésamo, en una sartén caliente moviendo todo el tiempo.

GARBANZOS SABROSOS

3 tazas de garbanzos hervidos o dos latas de garbanzos al natural, sal, pimienta, jugo de 1 limón, aceite de oliva, 1 cucharadita de ají molido, abundante perejil picado, 1 cucharada de mostaza en grano, 100cc de crema de leche

Mezclar todos los condimentos con la crema de leche y agregar a los garbanzos por lo menos 2 horas antes de servir.

Vale la pena probar esta reivindicación de los poco estimados garbanzos.

PAPAS PAQUETAS

**4 papas medianas, 150g de salmón ahumado
½ taza de mayonesa aligerada con 3 cucharadas de jugo de limón, 1
cucharadita de eneldo (dill) seco**

Hervir las papas con cáscara a punto, pelar y cortar en rebanadas de ½ cm de

espesor. Cortar el salmón en cintas de 2cm de ancho, colocar en una fuente y condimentar con la mayonesa. Antes de servir espolvorear el eneldo por encima y moler pimienta.

Dos ingredientes desparejos sin embargo destinados al matrimonio.

ZANAHORIAS CON HUEVOS

10 zanahorias medianas, 3 huevos duros, sal, pimienta, vinagre, aceite de oliva

Pelar y hervir las zanahorias, cortarlas en rodajas y colocarlas en una ensaladera. Picar las claras de los huevos duros y juntarlas con las zanahorias. Pisar las yemas, agregarles un poco de sal, pimienta y vinagre y muy de a poco aceite como para hacer una mayonesa. Condimentar con esto la ensalada.

Otra reivindicación, la de las zanahorias hervidas.

REMOLACHAS AGRIDULCES

8 remolachas pequeñas

½ taza de crema, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharadas de miel, 1 cucharadita de tomillo, gotas de salsa inglesa

Hervir las remolachas en agua con un chorrito de vinagre. Pelarlas y cortarlas en rebanadas. Mezclar la crema con los demás ingredientes y condimentar. Servir bien fría.

Un buen acompañamiento para fiambres y carnes frías.

POMODORI SECCHI

4 tazas de fideos cortos hervidos al dente, enfriados y condimentados con aceite de oliva, tomates secos, un trozo de Parmesano, 1 cebolla de verdeo, perejil, sal, pimienta, aceite de oliva, gotas de vinagre balsámico

Si los tomates son conservados en aceite simplemente picar 2 ó 3 cucharadas. Si son secos remojarlos unos minutos y picarlos. Picar la cebolla de verdeo, el perejil, unir a los tomates, los condimentos y los fideos. Con una cuchara raspar escamas de parmesano y espolvorearlas por encima de la ensalada.

El sabor de los tomates secos cambia esta ensalada de pasta fría.

ENSALADAMANIA

Lechuga romana, criolla, morada, francesa, rúcula, trevisana, berro, radicheta, apio, rabanitos, pepinos, zanahorias, tomates, brotes de soja y alfalfa, espinaca cruda, tomates, champiñones crudos, rúcula, akusay, escarola, cebolla blanca y morada y cualquier otra verdura cruda disponible, sal, aceites de oliva, de maíz, de sésamo, de uva, diferentes vinagres, jugo de limón, mayonesa, mostaza, huevo duro, salsa inglesa, aderezos de los enumerados en el primer capítulo

Colocar en una ensaladera muy grande o en varias chicas toda la variedad posible de verduras crudas, cortadas o no según el tamaño. Alternar las fuentes con recipientes con los condimentos y aderezos de manera que cada uno prepare su combinación preferida.

Esta propuesta final es, claramente, una invitación a la libertad.

DULCISIMAS

DE FRUTAS

1 manzana, 2 naranjas, 2 bananas, 1 pera, 2 mandarinas o cualquier otra fruta de estación

jugo de 1 naranja, azúcar o miel

Pelar todas las frutas y cortarlas en cubos pequeños. Condimentar con el jugo de naranja y azúcar o miel a gusto.

Esta ensalada se ajusta a la disponibilidad de la temporada. Cuanta más

variedad tenga, mejor.

ORO NEGRO

**6 naranjas jugosas preferentemente de ombligo, 50g de almendras peladas y tostadas
4 cucharadas de azúcar negra, 4 cucharadas de Cointreau.**

Pelar las naranjas, cortarlas en rodajas finas, retirar las semillas y colocar en una ensaladera. Agregar el azúcar y el licor. Revolver y adornar por encima con las almendras.

La mezcla de azúcar negra y el licor realza el sabor de las naranjas.

DIVINA GARBO

¾ k de frutillas, 4 o 5 kiwis. jugo de 1 naranja, azúcar, flores de violeta.

Lavar las frutillas en agua fría, eliminar bien la arena y quitar los cabitos. Pelar los kiwis y cortarlos en rodajas. Colocar en la ensaladera acomodando los kiwis en forma de anillo, agregar el jugo de naranja y 2 a 3 cucharadas de azúcar. Condimentar como máximo 2 horas antes de servir. Al llevar a la mesa colocar por encima flores frescas de violeta muy bien lavadas y sin el cabito.

Espectacular por la combinación de sabores y colores, se completa con crema de leche batida con poca azúcar y bizcochitos tipo lengüitas de gato alrededor de las copas o de la fuente.

CARIBEÑA

**1 ananá o piña, 2 naranjas, 2 mandarinas, 1 taza de nueces pecan
200cc de crema de leche, 1 copita de ron, 4 cucharadas de azúcar**

Pelar el ananá, cortarlo en ruedas y luego en trozos, pelar los gajos de las naranjas y mandarinas y cortarlos por la mitad. Mezclar sin batir la crema con el azúcar y el ron y agregarla a las frutas. Colocar encima las nueces apenas

picadas.

Las nueces pecan son las que llamamos nueces del Tigre.

DEL LITORAL

2 naranjas de ombligo maduras, 2 pomelos rosados, 2 bergamotas, cáscara de 1 naranja cortada en juliana muy fina (sólo la parte amarilla), agua, azúcar, 2 cucharadas de licor Grand Marnier

Pelar las frutas, cortarlas en rodajas y luego por la mitad, quitar todas las semillas. Calentar en una ollita 1 taza grande de agua con 6 cucharadas de azúcar; dejar hervir el almíbar y agregar la cáscara cortada. Mantener durante 15 minutos a fuego bajo, sin revolver. Enfriar y agregar el licor. Volcar encima de las frutas mezcladas en una ensaladera. Dejar macerar en la heladera durante 3 o 4 horas antes de servir.

La ensalada soñada para el regreso de un viaje al litoral, después de comprar bolsas de exquisita fruta recién cosechada.

PERAS DEL OLMO

6 peras maduras pero firmes, azúcar, licor Calvados, viruta de chocolate, jugo de limón

Pelar las peras, cortarlas en gajos, colocarlas en una ensaladera y rociarlas con jugo de limón para que no se oscurezcan. Agregar 4 cucharadas de azúcar y un buen chorro de Calvados 1 hora antes de servir. Conservar tapada en la heladera. En el momento de llevar a la mesa espolvorear por encima viruta de chocolate.

La viruta se hace raspando un pela papas sobre una barra de chocolate cobertura. Se puede reemplazar con chocolate para taza rallado grueso.

PLAZA ROJA

½ k de frutillas chicas maduras, ½ k de frambuesas frescas o congeladas,

½ k de ciruelas remolacha o Santa Rosa, azúcar

Limpiar las frutillas, descarozar las ciruelas y cortarlas en cuartos, agregar las frambuesas. Endulzar con 3-4 cucharadas de azúcar y servir bien fría acompañada de crema de leche batida.

Esta ensalada se puede acompañar de crema de vainilla: 1 taza y 1/2 de leche, 1 yema, 4 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de maizena y 1 cucharadita de extracto de vainilla. Batir y llevar a a fuego bajo revolviendo siempre hasta que espese pero quede chirle.

SOLAR

1 ananá, ½ k de cerezas, 6 kiwis, ½ k de uvas negras, 100g de almendras, 2 manzanas verdes, ½ k de damascos maduros, 100g de miel, jugo de 2 limones, 1 vaso de vino dulce

Cortar el ananá en cubos, descarozar las cerezas, cortar los kiwis en rodajas, quitar las semillas a las uvas, cortar las manzanas sin pelar en gajos finos. Pasar las almendras por agua hirviendo, pelarlas y tostarlas. Mezclar la miel con el jugo de limón y el vino. Echar sobre la fruta 1 a 2 horas antes de servir, revolver bien.

Los damascos, que aparecen poco tiempo en el mercado, pueden reemplazarse por duraznos o por damascos al natural, en cuyo caso se puede usar parte del almíbar para aderezar.

CARMEN MIRANDA

1 ananá maduro, ½ k de frutillas, 2 bananas firmes, azúcar negro, castañas de cajú sin sal

Pelar y cortar el ananá, limpiar las frutillas, pelar las bananas y cortarlas en rueditas, agregar 1/2 taza de azúcar negra. Dejar macerar 2 horas en la heladera. Agregar las castañas de cajú antes de servir.

Después... a bailar hasta la madrugada toda la música tropical disponible.

A MI MANERA

1 paquete de fruta seca mixta, 1 naranja, 1 banana, 1 mandarina, azúcar, nueces o almendras o avellanas

Remojar y hervir la fruta seca con poca agua y 6 cucharadas de azúcar. Enfriar y agregar las frutas frescas cortadas. Antes de servir incorporar las nueces.

Una ensalada dulce cocida convertida en postre delicioso.

CAMPESINA

4 peras de agua, 250g de queso Gruyère o Provolone

Cortar las peras en rebanadas y alternar en una fuente con rebanadas finas de Gruyère o Provolone. Preparar inmediatamente antes de servir para que no se oscurezcan las peras. Esta ensalada no lleva condimentos.

Variante del tradicional postre campesino italiano, "il cacio con le pere".

MUESLI

2 tazas de avena arrollada tradicional (no la fina de cocimiento rápido), 1 pomelo rosado, 1 manzana verde, 1 mandarina, 2 naranjas, 1 pera, ¼ taza de pasas rubias o negras sin semilla, ¼ taza de nueces o avellanas peladas.

2 tazas de leche, 2 taza de agua, 2 cucharadas de azúcar negra, 2 cucharadas de miel

Colocar la avena en un bol grande, agregarle el agua, la leche, el azúcar y la miel y dejar reposar un par de horas en la heladera. Cortar en cubitos pequeños el pomelo, las naranjas y la mandarina bien pelados y sin hollejos. Agregar a la avena y mezclar. Cortar la manzana y la pera en cubitos pequeños e incorporar junto con las pasas y las nueces o avellanas picadas

gruesas. Servir bien frío.

Muesli tradicional suizo en versión local que, coronado con un copete de crema batida, no queda dietético pero sí exquisito.

TROPICAL

**1 papaya, 1 mango, 2 carámbulas, 3 kiwis, ¼ k de frutillas, 1 mini-sandía
1 naranja, azúcar impalpable**

Lavar muy bien todas las frutas. Cortar la papaya, la sandía y el mango por la mitad a lo largo, quitar las semillas y cortar en gajos medianos, sin quitar la cáscara. Cortar las carámbulas (sin pelarlas) en rebanadas transversales respetando la forma de estrella. Pelar los kiwis y cortarlos en rebanadas. Quitar el cabito a las frutillas. Elegir un plato de servicio redondo y grande.

Acomodar los distintos gajos de fruta alternando y agrupando colores. Escalonar alrededor las carámbulas, los kiwis y las frutillas con forma de abanico. Rociar con un poco de jugo de naranja colado y enfriar bien cubierto con film auto adherente. Una hora antes de servir espolvorear un poco de azúcar impalpable para reforzar el sabor

Se puede variar con las posibilidades del mercado y queda espectacular en el centro de una mesa dulce.

GRANADA

**3 granadas maduras, 2 mandarinas dulces
1 cucharada de azúcar, 1 copita de Cointreau**

Abrir las granadas y vaciarlas. Colocar los granos en una ensaladera. Pelar las mandarinas, abrirlas en gajos y pelar los gajos. Cortarlos en trocitos pequeños y unir a las granadas. Enfriar cubierto en la heladera. Un rato antes de servir agregar el azúcar y el licor, revolver bien.

Deliciosa servida en copas y con una bocha de helado de vainilla o crema americana.

DE HIGOS

**12 higos frescos maduros, ¼ taza de almendras peladas y tostadas
1 yogur natural, 1 cucharada de miel**

Pelar los higos, cortarlos en cuartos y colocarlos en una fuente. Condimentarlos con el yogur mezclado con la miel y espolvorear por encima las almendras ralladas

Para el momento de la temporada en que los higos bien maduros concentran su sabor.

RESUMEN Y CONCLUSION

Hemos recorrido buena parte del amplio camino de las ensaladas. Aunque siempre se podrá agregar algo más respecto de la presentación y decoración, es preferible dejar este aspecto librado a la imaginación y las preferencias personales.

Mientras lo tradicional ha sido siempre la ensaladera en la que se unen los ingredientes, la tendencia actual parece inclinarse por la presentación de los elementos, combinados o separados, en el plato con el aliño encima o al costado. Sin embargo, en la mayoría de los casos es preferible la forma tradicional porque la preparación queda más homogénea y el aderezo mejor distribuido. De todos modos en gastronomía, como en todo lo demás, existen las modas y es difícil sustraerse a ellas.

Lo que una ensalada no va a perder jamás, más allá de lo que combinemos dentro de la ensaladera, es su intrínseca comodidad. Siempre, en todos los casos, puede prepararse de antemano, lo que evita apuros de última hora. (Que no es poco en los tiempos en que vivimos...) Luego, a la hora de llegar los comensales, serán suficientes dos o tres detalles de terminación para disfrutarla en todo su esplendor.

GLOSARIO

Como españoles y latinoamericanos somos pueblos hermanos "separados por un mismo idioma", este breve glosario intenta paliar en parte las dificultades que se originan en los diferentes nombres que damos a los mismos ingredientes.

Aceitunas: olivas.

Ajíes: pimientos dulces, chiles.

Alcauciles: alcachofas.

Arvejas: guisantes.

Ananá: piña.

Banana: plátano.

Brócoli: brecol, bróculi.

Batata: camote, boniato.

Centolla: centollo, king crab.

Chaucha: habichuela, judía verde.

Crema de leche: nata.

Champiñones: hongos, setas.

Choclo: maíz, elote.

Damasco: albaricoque.

Durazno: melocotón.

Endivias: endibias, escarola.

Fiambres: embutidos.

Frutillas: fresas.

Garbanzos: chícharos.

Langostinos: gambas.

Manteca: mantequilla.

Mejillones: cholgas.

Morrón: pimiento dulce.

Palta: aguacate.

Panceta: tocino.

Panqueques: crêpes, filloas, crepas.

Pavo: guajolote.

Pomelo: toronja.

Poroto: frijol, alubia.

Puerro: porro.
Radicheta: achicoria.
Repollo: col.
Remolacha: beterraga.
Sandía: melón de agua.
Sésamo: ajonjolí.
Tomate: jitomate.
Zapallito redondo: calabacín.
Zapallito largo: zucchini.
Zapallo: calabaza.

FIN