



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

## “LAS ENSALADAS Y SUS RECETAS”

|   |
|---|
| AUTORÍA<br><b>FRANCISCO DÍAZ RAMIRO</b> |
| TEMÁTICA<br><b>GASTRONOMÍA</b>          |
| ETAPA<br><b>FORMACIÓN PROFESIONAL</b>   |

### Resumen

Análisis e investigación de la clasificación de los diferentes tipos de ensaladas. Fases y procesos para la correcta ejecución de técnicas culinarias. Ejemplo de las recetas más significativas de la cocina.

### Palabras clave

- vinagreta
- guarnición
- aderezo
- mayonesa
- juliana
- sazonado
- ensaladilla
- templadas
- ensaladera
- bouquet
- laminar
- espolvorear



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

## 1.- INTRODUCCIÓN.

Se conoce con el nombre de ensalada el conjunto de hortalizas y/o legumbres, cereales, pastas, frutos, aves, pescados y carnes, cocinados o crudos que son sazonadas con mezcla de elementos grasos y ácidos (aceite, nata, vinagre, zumo de limón).

Es un alimento refrescante, rico en vitaminas, proteínas, sales minerales, etc, ya que en su elaboración utilizamos hortalizas crudas, salazones de pescado, carnes, frutas, etc. El aporte calórico viene marcado por la cantidad de grasa utilizada en el razonamiento y el tipo de ingredientes utilizados.

Generalmente las ensaladas se toman como entremés, como plato final y como guarnición de carnes.

Los aliños más comunes son las vinagretas, natas agrias y mayonesas aligeradas:

- Vinagreta: tres partes de aceite, una de vinagre o zumo de limón, sal y algo de azúcar son los ingredientes principales. Podemos añadir también mostazas, hortalizas, etc.

- Nata agria: nata, zumo de limón y pimienta blanca molida.

- Mayonesa aligerada: podemos aligerarla con leche, nata o utilizar una salsa derivada (ali-oli). Debe estar suficientemente sazonada.

## 2.- CLASIFICACIÓN

Podemos dividir las ensaladas en cuatro apartados:

### a) Ensaladas simples.

Se componen de un solo elemento, tanto crudo como cocinado, servido frío y con un aderezo también frío. Se sirven generalmente como plato de entrada o como acompañamiento de carnes a la parrilla, asados.

Podemos dividir las ensaladas atendiendo al género del que están compuestas:

#### • De hoja:

Se componen de hortalizas de hoja como los diferentes tipos de lechuga: batavia, oreja de burro, iceberg, romana, hoja de roble, radichio, achicoria roja; escarolas, lechuga rizada, endivias, berros, canónigos, espinacas tiernas, acederas, etc.

Elaboración:

- deshojado y limpieza
- escurrido hasta su total secado
- cortes: longitudinalmente en cogollos, cortada en trozos regulares de 3 o 4 cm, deshojada, en juliana o al natural como los berros en hojas.
- Aderezo: salsas frías como la vinagreta, remolada, roquefort, mayonesa aligerada, mayonesa perfumada, nata líquida, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

• **De frutos y raíces crudas:**

Las hortalizas más empleadas son el tomate, el pepino, la zanahoria y el apio.

Elaboración:

- limpieza, pelado y retirada de semillas
- corte en gajos, rodajas o lonchas, tiras o juliana.
- Aderezo de vinagreta, mayonesa aligerada, mayonesa perfumada, nata agria.

• **De hortalizas cocinadas:**

Se refiere a las hortalizas que han sido cocinadas y enfriadas previamente a su utilización. Son: patatas, alcachofas, zanahorias, judías verdes, puerros, pimientos, berenjenas.

Elaboración:

- pelado anterior o posterior al cocinado (al horno o cocidas).
- troceado y sazonado
- Aderezo: vinagreta o mayonesa.

**b) Ensaladas compuestas.**

Tienen más de originalidad, imaginación y creatividad que de técnica profesional. Para su elaboración no existen reglas específicas pero si hay que tener en cuenta:

- La relación entre los elementos que la componen
- La combinación de sabores
- La composición por colores
- La precisión en el sazonado.

Pueden estar compuestas de múltiples géneros: hortalizas crudas o cocinadas, pastas, arroz, carnes, charcutería, pescados, quesos, hierbas aromáticas, etc. Se componen de tres partes:

- Una principal cuyo elemento dará nombre a la ensalada
- Otra de elementos secundarios que complementan, aromatizan y dan color.
- La salsa de acompañamiento.

La salsa de acompañamiento puede ser otras que las clásicas utilizando distintos elementos como:

- Las grasas: aceite de oliva, de girasol, maíz, nuez, sésamo, etc; yogurt, nata, quesos frescos .
- Los elementos ácidos: vinagre de vino, de jerez, de sidra, de frambuesa, de hierbas; zumo de limón, zumo de pomelo, de lima, etc.
- Mostazas: dulces, perfumadas a la pimienta, al estragón, etc.
- Especias: para perfumar las salsas

Hierbas: para aromatizar como el estragón, el cebollino, la albahaca, menta, chalotas, etc.

**c) Ensaladillas.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

Están compuestas por elementos harinosos como patatas, zanahorias, guisantes y aderezo de mayonesa. Llevan además pescados cocidos, mariscos cocidos, escabeches, etc.

#### **d) Ensaladas templadas.**

Son las ensaladas que mezclan en su composición elementos cocinados y crudos, fríos y calientes

### **3- PRESENTACIÓN Y SABOR**

#### **Presentación:**

- Tamaño y forma de los distintos géneros proporcionales
- No incluir géneros que destiñan y si se van a utilizar, añadirlos en el último momento.
- Presentar los distintos ingredientes con armonía
- Razonamiento al final. Nunca debe cubrir totalmente la ensalada.

#### **Sabor:**

- Los ingredientes deben estar libres de materias duras y fibrosas.
- Se deben utilizar sólo productos de primera categoría.
- Las hortalizas de hoja que se vayan a consumir crudas deben ser refrescadas, con anterioridad, en agua fría para que recuperen su tersura.
- El recipiente empleado para su preparación será siempre de material inalterable y si la temperatura ha de ser fresca se conservará en cámara frigorífica.
- El razonamiento se debe hacer siempre justo antes de servir.

### **4. ELABORACIONES BÁSICAS PARA LAS ENSALADAS**

#### **WALDORF**

|  |   |
|--|---|
| <b>Ingredientes:</b><br>Manzanas 1kg<br>Nueces en cuartos 150gr<br>Apio blanco 150gr<br>Aderezo: nata agria o mayonesa aligerada | <b>Elaboración:</b><br>1. Colocar ordenadamente la manzana cortada en juliana gruesa en una ensaladera y rociarla de zumo de limón.<br>2. Cortar en juliana gruesa el apio y las nueces y colocarla en la ensaladera.<br>3. Se debe mantener en el frigorífico hasta el momento de ser servida, salseándola entonces. |
|--|---|

## NICOISSE

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Judías verdes hervidas<br/>250gr</p> <p>Tomates en cuartos o gajos<br/>500gr</p> <p>Patatas cocidas en rodajas<br/>500gr</p> <p>Anchoas en aceite 12 piezas</p> <p>Aceitunas negras 100gr</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <p>1. Bouquet de judías verdes (en su defecto berros); curatos de tomates, láminas de patatas cocidas, todo colocado armoniosamente en la ensaladera.</p> <p>2. Decorarlo con anchoas y aceitunas negras.</p> <p>Mantener en el frigorífico hasta el momento de servir aderezada con vinagreta.</p> |
|--|--|

## PAPARDELES

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Lechugas grandes 2 piezas</p> <p>Gajos de naranja pelados 150gr</p> <p>Uvas peladas y sin semillas 100gr</p> <p>Plátanos no maduros 100gr</p> <p>Huevo duro picado finamente 1 pieza</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <p>1. Cortar la lechuga en cuartos y disponerla en ensaladera.</p> <p>2. Cubrir los huecos de la ensaladera con los gajos de naranja.</p> <p>3. Situar los plátanos cortados en rodajas y sazonados con limón, por la ensaladera.</p> <p>4. Poner en el centro de la ensaladera las uvas peladas.</p> <p>En el momento de servir espolvorear con huevo picado y sazonar con zumo de limón.</p> |
|---|---|



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

### CRESSONNIERE

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Patatas 2 piezas<br/>         Berros 1 manojo<br/>         Huevo 1 pieza<br/>         Perejil c/s</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer las patatas, laminarlas y colocarlas en la ensaladera</li> <li>2. Lavar las hojas de los berros y disponerlas en la ensaladera</li> <li>3. Cocer el huevo y cortarlo en rodajas, decorar la ensalada</li> <li>4. Espolvorear de perejil bien picado.</li> </ol> <p>Sazonar con vinagreta en el momento de servir.</p> |
|--|--|

### MARIA STUARD

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Apio 1 pieza<br/>         Huevos 2 piezas<br/>         Corazones de lechuga 2 piezas<br/>         Trufa</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortamos el apio y la lechuga en juliana</li> <li>2. Sazonamos con vinagreta</li> <li>3. Decoramos con el huevo cocido a cuartos y lamas de trufa.</li> </ol> |
|--|--|



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

## BEATRIX

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Blanco de ave      150gr</p> <p>Patatas              250gr</p> <p>Puntas de espárragos blancos<br/>12 piezas</p> <p>Mayonesa aligerada con mostaza</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Blanco de ave cocido cortado en juliana</li> <li>2. Patatas cocidas en cuadros</li> <li>3. Decorar con las puntas de espárragos</li> <li>4. Ligar todo con la mayonesa aligerada con mostaza.</li> </ol> |
|---|---|

## ENSALADILLA RUSA

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Patatas                      1 kg</p> <p>Guisantes                  250gr</p> <p>Zanahoria                  500gr</p> <p>Mayonesa                  1litro</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer las patatas lavadas.</li> <li>2. Cocer los guisantes y refrescarlo</li> <li>3. Cocer las zanahorias</li> <li>4. Hacer la mayonesa</li> <li>5. Dejar enfriar las patatas y las zanahorias y cortarlas a cuadritos.</li> <li>6. Juntar todas las hortalizas y agregarles la mayonesa.</li> </ol> |
|--|---|

### ENSALADA DE COLIFLOR

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Ingredientes.</b></p> <p>Coliflor                    1 pieza</p> <p>Rábanos                    1 manojo</p> <p>Cebollino                    ½ manojo</p> <p>Aceite de oliva            6 cucharadas</p> <p>Zumo de limón            3 cucharadas</p> <p>Sal</p> <p>Pimienta negra</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <p>1. Limpiar la coliflor, dividirla en ramilletes y cocerla 3-4 min. en agua hirviendo. Escúrralos.</p> <p>2. Lavar los rábanos y cortarlos en forma de flor. Lavar y enjuagar los berros</p> <p>3. Preparar la vinagreta con el aceite y el zumo de limón. Colocar los ramilletes de coliflor en la ensaladera y salsearlos con la vinagreta.</p> <p>A la hora de servir decorar con los rábanos, añadir los berros y el cebollino picado.</p> |
|---|---|

### ENSALADA DE MARISCO

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Ingredientes.</b></p> <p>Mejillones                1 y ½ kg</p> <p>Berberechos              1 y ½ kg</p> <p>Gambas cocidas        100gr</p> <p>Lechuga                    1 pieza</p> <p>Champiñones              150gr</p> <p>Chalota                    1 pieza</p> <p>Limonas                    2 piezas</p> <p>Alcaparras                1 cucharada</p> <p>Perejil                      2 cucharadas</p> <p>Aceite de oliva            c/s</p> <p>Mostaza                    c/s</p> <p>Sal                            c/s</p> <p>Pimienta                    c/s</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <p>1. Lavar los mejillones y los berberechos, ponerlos a fuego fuerte, para que se abran, en dos cacerolas distintas. Retirar las conchas y filtrar el jugo de cocción.</p> <p>2. Ponerlos en un recipiente regados con el líquido de cocción. Agregar ½ cucharada de curry y dejarlos reposar una hora.</p> <p>3. Deshojar la lechuga y lavarla. Cortar las gambas en trocitos. Limpiar los champiñones y laminarlos, regarlos con limón</p> <p>4. Pelar y picar la chalota. Picar el perejil. Escurrir las alcaparras. Mezclar en un cuenco 6 cucharadas de aceite de oliva, el zumo de limón y una cucharadita de mostaza. Sazonar con sal y pimienta y agregarle la chalota, el perejil y las alcaparras picadas.</p> <p>5. Mezclar los berberechos y mejillones con dos cucharadas del jugo de maceración, las</p> |
|---|--|

|       |     |   |
|-------|-----|---|
| Curry | c/s | <p>gambas, los champiñones y un poco de lechuga picada. Rociar con la vinagreta y remover bien</p> <p>6. Poner en la ensaladera la base de hojas de lechuga y encima los ingredientes anteriores.</p> |
|-------|-----|---|

### ENSALADA DE POMELO Y PEPINO

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Ingredientes.</b></p> <p>Judías verdes                    200gr</p> <p>Pomelos                            2 piezas</p> <p>Pepino pequeño                1 pieza</p> <p>Champiñones                    150gr</p> <p>Limón                                1 pieza</p> <p>Cebollino                         1 manojo</p> <p>Perejil                               1 ramillete</p> <p>Aceite de oliva</p> <p>Aceite de nuez</p> <p>Vinagre de frambuesa</p> <p>Sal</p> <p>Pimienta</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <p>1. Cocer las judías unos minutos y refrescarlas. Pelar los pomelos y cortar los gajos por la mitad.</p> <p>2. Pelar el pepino cortarlo por la mitad a lo largo, quitarle las semillas y cortar la pulpa en forma de medias lunas. Limpiar y picar los champiñones, rociarlos con zumo de limón.</p> <p>3. Preparar una vinagreta con 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de aceite de nuez, 1 cucharada de vinagre, sal y pimienta. Lavar las finas hierbas, escurrirlas y picarlas.</p> <p>4. Poner en una ensaladera las judías, el pomelo, el pepino y los champiñones y mezclarlo todo con el zumo de limón. Añadir las finas hierbas y la vinagreta. Mezclar y servir.</p> |
|--|--|



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Ingredientes.</b></p> <p>Tomates 1kg</p> <p>Pimientos verdes ¼ kg</p> <p>Atún en escabeche ¼ kg</p> <p>Huevos 4 unid.</p> <p>Aceite 1<br/>cucharada</p> <p>Jamón serrano 125gr</p> <p>Miga de pan 1 trozo</p> <p>Condimento: ajo, sal y vinagre.</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <p>1. Se pelan los tomates y se cortan en trocitos.</p> <p>2. Se deshacen las yemas de huevo, una vez cocidos en compañía de cuatro dientes de ajo, una cucharada de aceite, y un trozo de miga de pan remojada.</p> <p>3. Cuando todo esto se haya transformado en pasta fina se sazona y se le agrega una cucharada de vinagre.</p> <p>4. Se incorporan los tomates, los pimientos y las claras de huevo muy picadas, se sazona y se mezcla bien.</p> <p>Se sirve muy fría y con jamón picado en dados muy pequeños.</p> |
|--|---|

## ESCALIBADA

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Ingredientes.</b></p> <p>Berenjenas ½ kg</p> <p>Pimientos verdes ½ kg</p> <p>Alcachofas 6unidades</p> <p>Cebollas ½ kg</p> <p>Tomates ½ kg</p> <p>Alcaparras en vinagre 30gr</p> <p>Aceite 2dl</p> <p>Limón 3<br/>unidades</p> <p>Huevos 3 unidades</p> <p>Aceitunas negras 250gr</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <p>1. Se asan los tomates, berenjenas, pimientos, cebollas y ajos con 1 dl de aceite. Cuando están asados se pela todo menos las berenjenas que se cortan en tiras y se reservan.</p> <p>2. Se cuecen las alcachofas en un caldo blanco. Cocidas se cortan en 6 u 8 trozos y se unen al resto de hortalizas.</p> <p>3. En un almirez se majan los ajos, el perejil, las alcaparras, la sal y la pimienta y se le añade el jugo de dos limones y un decilitro de aceite; se bate bien y se adereza la ensalada con esta mezcla.</p> <p>Se adorna con aceitunas negras y con los huevos duros cortados en cuartos o en rodajas.</p> |
|---|--|

|                |           |  |
|----------------|-----------|--|
| Ajos           | 4 dientes |  |
| Perejil        | 10gr      |  |
| Sal y pimienta |           |  |

### ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Alubias blancas    300gr<br/> Cebollas pequeñas    2 unidades<br/> Ajo                    4 dientes<br/> Atún en aceite        150gr<br/> Laurel                 1 hoja<br/> Perejil picado        2 cucharadas<br/> Ralladura de limón        1 unidad<br/> Aceite de oliva virgen    4 cucharadas<br/> Vinagre de vino blanco    2 cucharadas<br/> Sal</p> | <p><b>Elaboración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner en remojo las alubias la noche antes.</li> <li>2. Pelar una cebolla y trocearla. Pelar los ajos</li> <li>3. Poner las alubias en un recipiente al fuego con agua fría que las cubra, cuando rompa a hervir tirar el agua y echarles de nuevo agua fría. Añadir una cebolla troceada, los dientes de ajo, el laurel y cocer a fuego muy lento hasta que estén tiernas (entre hora y media y dos horas), añadiéndoles la sal al final de la cocción.</li> <li>4. Escurrir y dejar que se templen. Batir el aceite con el vinagre, añadir la ralladura de limón y el atún y repartir por encima de las alubias. Espolvorear con perejil y servir.</li> </ol> |
|---|--|

### ENSALADA DE ARROZ CON AGUACATE



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

|   |   |
|---|---|
| <b>Ingredientes:</b><br>Arroz de grano largo 200gr<br>Aguacate 1 pieza<br>Espárragos verdes cocidos 12 piezas<br>Endivias 2 piezas<br>Mayonesa 1 vaso<br>Mostaza 2 cucharadas soperas<br>Ketchup 4 cucharadas soperas<br>Zumo de limón ½ unidad | <b>Elaboración:</b><br>1. Poner un litro de agua con una cucharadita de sal al fuego. Cuando está hirviendo echar el arroz, remover y cocer a fuego medio de 12 a 15 min. Enfriar con agua fría. Pasarlo a una ensaladera y removerlo para que no se apelmace.<br>2. En la batidora mezclar la mayonesa con la mostaza y el ketchup.<br>3. Limpiar y trocear las endivias. Pelar el aguacate, trocearlo a cuadritos y regarlo con el zumo de limón. Trocear los espárragos.<br>4. Mezclar todos los ingredientes con el arroz y servir en ensaladera con la salsa aparte. |
|---|---|

**Bibliografía:**

Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL

Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez 2005. PROCESOS DE COCINA. Editorial: AKAL, ciclos formativos

Luis Irizar. TÉCNICA Y GESTIÓN DE UN OFICIO. Editorial: Urumea

Manuel Vázquez Montalbán. 2003. DICCIONARIO INDISPENSABLE PARA LA SUPERVIVENCIA: Editorial: Ediciones B, S.A.

Libro completo de recetas CLASES DE COCINA. 1994. publications international, LTD.

Juan Pozuelo Talavera, Miguel Ángel Pérez Pérez, Técnicas Culinarias, Ed. Paraninfo, Madrid, España, 2002.

LAROUSSE GASTRONOMIQUE en español. Ed: editions Larousse. Barcelona. 2004

**Autoría**

- Nombre y Apellidos: Francisco Díaz Ramiro
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. "La Atalaya", Conil de la Frontera, Cádiz  
C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 41 – ABRIL DE 2011

▪ E-mail: [pacopeli20@hotmail.com](mailto:pacopeli20@hotmail.com)