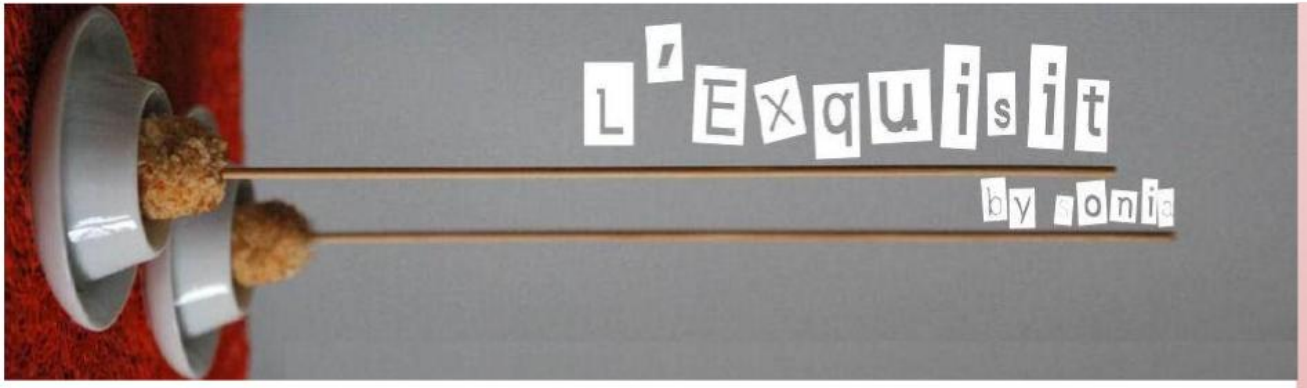
Recetas de ensaladas y huevos



Año 2010

Este recopilatorio nace después de un año de publicar las recetas en L'Exquisit, es un regalo para todos aquellos que siguen el blog...en él podréis encontrar todas las recetas de ensaladas y huevos que he preparado durante el 2010...

Espero que las disfrutéis!

Sonia

ENSALADAS

Pág. 5 Carpaccio de bacalao al pesto con gambas
Pág. 6 Cestos de gambitas y tomates
Pág. 7 Cocktail de gambitas, pepino y tomates semisecos
Pág. 8 Couscous en ensalada
Pág. 9 Crujiente ensalada de cangrejos de rio
Pág. 10 Empedrat
Pág. 11 Endibias con salsa roquefort
Pág. 12 Ensalada de arroz con aliño de mostaza
Pág. 13 Ensalada de arroz, lentejas y chorizo con vinagreta de mostaza al limón
Pág. 14 Ensalada de bacalao, naranja y cebolleta
Pág. 15 Ensalada de brie, nueces y espinacas
Pág. 16 Ensalada de coliflor, zanahorias y alcaparras
Pág. 17 Ensalada de endibias y manzana
Pág. 18 Ensalada de espinacas con jamón de pato, mango y queso de cabra caliente
Pág. 19 Ensalada de espárragos, gambas y cangrejo
Pág. 20 Ensalada de judías verdes con cangrejos de rio y tomatitos
Pág. 21 Ensalada de mango, aguacate y pollo ahumado
Pág. 22 Ensalada de manzana y queso de cabra con vinagreta de miel
Pág. 23 Ensalada de melocotón, jamón ibérico y mozzarella
Pág. 24 Ensalada de patatas con aliño de chorizo y pepinillos
Pág. 25 Ensalada de patatas y gambitas con aliño de aceite de oliva virgen al limón
Pág. 26 Ensalada de pollo ahumado, manzana y aliño de roquefort
Pág. 27 Ensalada de pollo y tomates semisecos
Pág. 28 Ensalada de salmón y aguacate
Pág. 29 Ensalada de verduras en nido
Pág. 30 Ensalada en vaso
Pág. 31 Ensalada parmentier
Pág. 32 Ensalada templada de judías verdes y jamón de pato
Pág. 33 Ensalada templada de lentejas y calamares
Pág. 34 Ensalada templada de pollo con aliño de granada
Pág. 35 Ensalada templada de rape y salmón
Pág. 36 Pastel de verano
Pág. 37 Timbal frio de bacalao y pimientos
Pág. 38 Tomates confitados con jamón ibérico y alcachofas
Pág. 39 Vermicelli con gambas y aliño tailandés

HUEVOS

Pág. 41 Cazuelita de patatas, bacon y huevo
Pág. 42 Frittata con cebolla caramelizada y bacon
Pág. 43 Hojaldre de revuelto de huevos con espárragos
Pág. 44 Huevos de pascua
Pág. 45 Huevos endiablados
Pág. 46 Huevos rellenos al curry
Pág. 47 Huevos rellenos de cangrejo
Pág. 48 Tortilla de patata, cebolla, manzana y jamón

Abreviaturas:

c/s cucharada sopera c/p cucharita de postre c/c cucharita de café

Ensaladas

CARPACCIO DE BACALAO AL PESTO CON GAMBAS

Ingredientes (4 personas):

500 grs. bacalao fresco, en lomos
4 c/s pesto
100 grs. pasta de colores
1 c/s aceite de oliva
2 c/s aceite de trufa
1 c/s vinagre balsámico
12-16 gambas, peladas y sin cabeza
2 tomates, cortados a finas rodajas
Sal y pimienta
Unas hojas de lechuga lollo rosso



Preparación:

Salpimentar el bacalao y pintarlo con el pesto. Envolver con film transparente y dejar marinar un día en la nevera.

Hervir la pasta según las instrucciones del fabricante. Refrescarla con agua y cuando esté fría, mezclar en un cuenco con el aceite de oliva, el aceite de trufa, el vinagre, sal y pimienta.

Una hora antes de servir, introducir el bacalao en el congelador, así será más fácil cortarlo en láminas finas.

Repartir la pasta en cuatro platos, poner encima el carpaccio de bacalao y los tomates.

Freír las gambas en un grill y disponerlas en el plato. Acompañar de la lechuga.

CESTOS DE GAMBITAS Y TOMATES

Ingredientes (4 personas):

500 grs. bacalao fresco, en lomos
4 c/s pesto
100 grs. pasta de colores
1 c/s aceite de oliva
2 c/s aceite de trufa
1 c/s vinagre balsámico
12-16 gambas, peladas y sin cabeza
2 tomates, cortados a finas rodajas
Sal y pimienta
Unas hojas de lechuga lollo rosso



Preparación:

Salpimentar el bacalao y pintarlo con el pesto. Envolver con film transparente y dejar marinar un día en la nevera.

Hervir la pasta según las instrucciones del fabricante. Refrescarla con agua y cuando esté fría, mezclar en un cuenco con el aceite de oliva, el aceite de trufa, el vinagre, sal y pimienta.

Una hora antes de servir, introducir el bacalao en el congelador, así será más fácil cortarlo en láminas finas.

Repartir la pasta en cuatro platos, poner encima el carpaccio de bacalao y los tomates.

Freír las gambas en un grill y disponerlas en el plato. Acompañar de la lechuga.

.

COCKTAIL DE GAMBITAS, PEPINO Y TOMATES SEMISECOS

Ingredientes (4 personas):

½ pepino
El zumo de un limón
50 grs. tomates semisecos en aceite, escurridos, cortados pequeños
100 grs. gambitas pequeñas hervidas
3 c/s mahonesa
1 c/s yogur
1 c/s albahaca fresca picada
Sal y pimienta



Preparación:

Pelar el pepino, cortar a lo largo y desechar las pepitas. Cortar en finas rodajas y mezclar con el limón y sal. Dejar marinar 30 minutos. Escurrir y reservar en un bol.

Mezclar la mahonesa con el yogur y salpimentar. Mezclar con las gambas, los tomates, el pepino y la albahaca. Dejar enfriar en la nevera.

.

COUCOUS EN ENSALADA

Ingredientes (4 personas):

400 grs. cous cous
4 tomates, sin semillas, cortados a daditos
2 zanahorias grandes, peladas y ralladas
2 c/s piñones
16 olivas negras, deshuesadas, cortadas en aritos
5 cebolletas, cortadas muy pequeñas
Aceite al limón
Canónigos, para acompañar



Preparación:

Preparar el cous cous según instrucciones del fabricante. Freír con un poco de mantequilla en una sartén. Dejar enfriar y reservar.

Tostar los piñones en una sartén (sin aceite) hasta que estén un poco dorados. Reservar.

Mezclar todos los ingredientes y aliñar con el aceite al limón. Servir con los canónigos.

Sugerencias: en lugar del aceite al limón se puede utilizar aceite de oliva virgen

Al ser una ensalada muy ligera, equilibra muy bien a platos más pesados

.

.

CRUJIENTE ENSALADA DE CANGREJOS DE RÍO



Ingredientes (4 personas):

250 grs. cangrejos de rio cocidos, troceados
8 tomates cherry, troceados
3 cebolletas, cortadas en rodajitas
Lechuga variada, cortada pequeña
Hojas de albahaca fresca, cortada pequeña
1 palo de hierba de limón, cortado en rodajitas
Sal y pimienta
4 tortillas de maíz

Ingredientes para la salsa:

4 c/s mahonesa
2 c/s yogur
1 c/c mostaza de Dijon

Preparación:

Calentar las tortillas de maíz 20 segundos en el microondas, para que queden maleables. Rellenar un molde de muffin o un aro de emplatar y hornear a 150 grados durante 6-8 minutos (vigilar para que no se tuesten demasiado). Dejar enfriar y reservar hasta antes de servir (no dejar montado con la ensalada, pues se ablandarían)

Mezclar todos los ingredientes de la ensalada. Mezclar la salsa y añadirla a la ensalada. Reservar en la nevera durante dos horas.

Presentar la ensalada en los cestos de tortilla.

Se pueden utilizar gambas cocidas en lugar de cangrejos de río

.

EMPEDRAT

Ingredientes (4 personas):

Bacalao desalado, desmigado
1 pimiento rojo, cortado a daditos
1 pimiento verde, cortado a daditos
6 tomates rojos, sin semillas, cortados a daditos
2 huevos duros, cortados a rodajas
250 grs. judías blancas envasadas, escurridas
20 olivas negras, cortadas a rodajas
1 cebolla, cortada muy pequeña



Ingredientes para el aliño:

Aceite de oliva virgen
Vinagre
Pimentón rojo
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar los ingredientes del aliño.

En el caso de una presentación similar a la foto (por capas), mezclar la cebolla con el bacalao y añadir una parte del aliño. Remover.

Poner el pimiento en un cuenco con un poco de aliño y remover. Hacer lo mismo con el tomate.

Con una aro de emplatar o un molde de cake individual (como la foto), disponer los ingredientes por capas. Reservar en la nevera. Desmoldar y servir.

Nota: para una presentación tradicional, en un cuenco, poner todos los ingredientes juntos y aliñar.

ENDIBIAS CON SALSA ROQUEFORT

Ingredientes (4 personas):

4 endibias pequeñas
125 grs. roquefort
100 ml. nata para cocinar



Preparación:

Cortar el tronco de las endibias y separar las hojas. Distribuirlas en los platos.

En un bol, mezclar con un tenedor el roquefort y la nata hasta formar una salsa espesa.

Presentarlo en un bol, para que cada comensal se sirva la cantidad de salsa a su gusto.

Sugerencias: las endibias pequeñas apenas dan amargor. Si se utilizan de las grandes, se pueden poner en agua con sal durante 30 minutos, después secar bien.

Se puede espolvorear la salsa con nueces picadas, da un toque crujiente al plato. .

.

ENSALADA DE ARROZ CON ALIÑO DE MOSTAZA

Ingredientes (4 personas):

320 grs. arroz blanco hervido
125 grs. gambitas cocidas
1 loncha gruesa de jamón dulce, cortada a daditos
100 grs. surimi, cortado a rodajitas
1 lata pequeña piña en almíbar, escurrida y cortada a daditos
Cebollino fresco, picado
12 tomates cherry, cortados por la mitad



Ingredientes para el aliño:

1 c/c mostaza
4 c/s aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes de la ensalada en un bol. Reservar en la nevera.

Batir los ingredientes para el aliño. Aliñar en el momento de servir.

.

.

ENSALADA DE ARROZ Y CHORIZO CON VINAGRETA DE MOSTAZA AL LIMÓN



Ingredientes (4 personas):

200 grs. arroz integral, hervido y escurrido
200 grs. lentejas en conserva, escurridas
4 tomates rojos, sin semillas, cortados a cuadritos
1 pimiento rojo o verde (alargado), cortado a cubitos
2 cebolletas, cortadas a rodajitas
2 c/s perejil fresco, picado
4 hojas de menta, picadas
150 grs. chorizo, cortado a cubitos
2 c/s aceite de oliva, para freír el chorizo
Canónigos

Ingredientes vinagreta:

2 c/s vinagre de manzana
1 c/s zumo de limón
1 diente de ajo, prensado
1 c/s mostaza de Dijon
1 c/c miel
50 ml. aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Preparación:

Freír en una sartén con el aceite el chorizo durante 1 minuto. Retirar a un plato con papel de cocina. Reservar el aceite.

Mezclar en un bol el resto de ingredientes, excepto los canónigos.

Mezclar la vinagreta junto con el aceite del chorizo. Aliñar la ensalada.

Disponer los canónigos en los platos y repartir la ensalada. Decorar con el chorizo. Servir a temperatura ambiente.

ENSALADA DE BACALAO , NARANJA Y CEBOLLETA

Ingredientes (4 personas):

6 lonchas finas de bacalao desalado
4 naranjas, peladas, sin la piel blanca, cortada a gajos finos
1 rama de apio, cortada por la mitad a lo largo y luego en lonchas muy finas
1 cebolleta fresca tierna, cortada en tiras muy finas
Aceite de oliva virgen
Sal



Preparación:

Poner en un colador la cebolleta y el apio y pasarlos por agua, para evitar que la cebolla quede muy fuerte.

Disponer las naranjas en el plato formando una flor, alternándolas con rodajitas de cebolla. En el centro de la flor, poner el bacalao y el apio.

Decorar con piel de naranja y hojas de albahaca.

Aliñar con el aceite de oliva virgen y la sal.

ENSALADA DE BRIE, NUECES Y ESPINACAS



Ingredientes (4 personas):

Brie (cantidades según gustos)
250 grs. espinacas, lavadas y troceadas
4 c/s nueces peladas
½ pimiento rojo, cortado en daditos
½ pimiento naranja (o amarillo), cortado en daditos

Ingredientes salsa de yogur:

125 grs. yogur natural
2 c/s aceite de oliva
1 c/s zumo de limón
1 c/c hierbas aromáticas (albahaca, cebollino, orégano)
Sal y pimienta

Preparación:

Distribuir las espinacas en platos, repartir los daditos de pimientos.

Preparar la salsa de yogur mezclando todos los ingredientes en un bol. Batir hasta obtener una salsa homogénea.

Cortar el Brie y colocarlo en los platos. Aliñar la ensalada y servir.

Sugerencias: se puede sustituir el Brie por Camembert y las espinacas por rúcula, berros, canónigos....

ENSALADA DE COLIFLOR, ZANAHORIAS Y ALCAPARRAS

Ingredientes (4 personas):

1 coliflor pequeña
2 zanahorias ralladas
1 cebolla roja finamente picada
2 c/c alcaparras
2 c/s perejil picado
1 c/c vinagre de vino blanco
1 c/c mostaza de Dijon
2 c/s aceite de oliva virgen
1 c/s mahonesa
Sal y pimienta



Preparación:

Cortar la coliflor en ramilletes pequeños.

Mezclarla con la zanahorias, la cebolla roja, las alcaparras y el perejil.

Batir el vinagre con la mostaza y salpimentar. Agregar el aceite y la mahonesa y mezclarlo con la preparación anterior.

Sugerencias: se puede guardar en la nevera hasta tres días

ENSALADA DE ENDIBIAS Y MANZANA

Ingredientes (4 personas):

4 endibias
2 manzanas, peladas y cortadas en bloques pequeños
Zumo de limón (para evitar que la manzana ennegrezca al cortarla)
1 tallo de apio, cortado pequeño
4 rabanitos, cortado a rodajitas
Berros
1/2 hinojo, cortado en juliana
100 grs. nueces picadas



Ingredientes vinagreta:

3 c/s aceite de oliva
1 c/s vinagre balsámico
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar en un cuenco las manzanas, apio, rabanitos e hinojo.

Agitar en un recipiente pequeño (cerrado) los ingredientes de la vinagreta.

Montaje del plato: disponer las hojas de las endibias en un plato, colocar la mezcla de manzanas encima, agregar las nueces picadas y las hojas de berro. Regar con la vinagreta.

Sugerencias: las endibias pequeñas apenas dan amargor. Si se utilizan de las grandes, se pueden poner en agua con sal durante 30 minutos, después secar bien.

ENSALADA DE ESPINACAS CON JAMÓN DE PATO, MANGO Y QUESO DE CABRA CALIENTE



Ingredientes:

Espinacas frescas
1 mango, pelado, cortado a láminas
Jamón de pato
1 rodaja de rulo de queso de cabra (1 cm. grosor)
Nueces

Ingredientes para la vinagreta:

2 c/s aceite de oliva con aroma de trufa
2 c/c vinagre
Cebollino fresco, picado
Sal

Preparación:

En un plato disponer las hojas de espinacas, algunas lonchas de jamón de pato y nueces enteras.

Poner las láminas en las paredes interiores de un aro de emplatar y rellenarlo con más espinacas, jamón de pato y nueces.

Calentar el queso de cabra en una sartén, vuelta y vuelta para que se funda y ponerlo encima de la preparación del aro de emplatar. Retirar cuidadosamente el aro (si está bien relleno, no tiene porque desmontarse el invento…)

Decorar con una lámina de mango y una hoja de espinaca.

Mezclar los ingredientes de la vinagreta y regar la ensalada.

Sugerencias: se puede utilizar aceite de oliva virgen y poner una trufa negra a trocitos

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS, GAMBAS Y CANGREJO

Ingredientes (4 personas):

100 grs. espárragos de cóctel (pequeños)
200 grs. surimi
100 grs. gambitas cocidas Sal

Salsa cóctel:

4 c/s mahonesa
1 c/s ketchup
1 c/c whisky

Sal y pimienta blanca
Preparación:

Hervir en agua salada los espárragos durante 8 minutos. Colar y dejar enfriar.

Cortar bien pequeño el surimi. Cortar las gambas si fueran demasiado grandes.

Preparar la salsa cóctel.

Poner en un bol todos los ingredientes y dejar enfriar en la nevera.

Sugerencias: se puede servir acompañado de lechuga variada, así se conseguirá una ensalada más completa



ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON CANGREJOS DE RÍO Y TOMATITOS

Ingredientes (4 personas):

700 grs. judías verdes (redondas)
400 grs. cangrejos de río cocidos
1 cebolla roja, cortadas en aros finos
250 grs. tomates cherry (si los podéis encontrar rojos, amarillos y naranjas, más colorida quedará la ensalada), cortados por la mitad



Ingredientes para el aliño:
1 c/s mostaza a la antigua (grano)
3 c/s zumo de limón
1 diente de ajo, prensado
80 ml. aceite de oliva virgen
3 c/s perejil fresco, picado
3 tomates secos en aceite, escurridos, cortados en tiras finas

Preparación:

Hervir las judías en agua con sal durante 10 minutos. Escurrir y refrescar con agua fría. Reservar.

Mezclar los ingredientes del aliño en un pote y agitar bien. Verter la mitad del aliño sobre los cangrejos de río y dejar marinar durante 5 minutos.

Mezclar las judías con la cebolla, los tomates y el resto del aliño. Disponerlas en un plato y servir los cangrejos por encima.

ENSALADA DE MANGO, AGUACATE Y POLLO AHUMADO

Ingredientes (2 personas):

1 mango
1 aguacate
1 chorrito limón
200 grs. pollo ahumado, cortado fino
100 grs. lechuga variada
2 c/s piñones (opcional)

Para la vinagreta:

2 c/s zumo de naranja
2 c/s zumo de limón
1 c/s mostaza a la antigua
2 c/s aceite de oliva virgen
2 c/s aceite de aguacate (o aceite de oliva)
Sal y pimienta



Preparación:

Pelar los mangos, cortar en lonchas muy finas. Repartir el mango en los platos.
Partir por la mitad los aguacates, retirar el hueso y pelar. Cortar en lonchas muy finas.
Echar un chorrito de limón para evitar que oscurezca. Repartir en los platos.

Repartir el pollo ahumado en los platos. Poner la lechuga en el centro del plato.
Mezclar los ingredientes para la vinagreta y aliñar la ensalada. Guarnecer con los piñones.

ENSALADA DE MANZANA Y QUESO DE CABRA CON VINAGRETA DE MIEL

Ingredientes (2 personas):

1 manzana roja, sin corazón, cortada en rodajas finas
Queso de cabra, cortado fino
Lechuga variada

Ingredientes para la vinagreta:

4 c/s aceite de oliva virgen
2 c/s zumo de limón
2 c/s miel
1/3 c/c sal

Preparación:

Montar la ensalada como sigue: una rodaja de manzana, lechuga, una rodaja de cabra y seguir hasta tener la altura deseada.

Mezclar los ingredientes de la vinagreta y aliñar la ensalada.

Nota: por el contrario de lo que pueda parecer, no se desmonta al comerlo, ya que la cremosidad del queso hace de "pegamento" entre las capas.



ENSALADA DE MELOCOTÓN, JAMÓN IBÉRICO Y MOZZARELLA

Ingredientes:

Lechuga variada
Melocotón, lavado, con piel, sin hueso, cortado en 8 trozos
Jamón ibérico
Mozzarella de búfala, cortada (con la mano) a trozos regulares Aceite balsámico de Módena
Sal y pimienta

Preparación:

Disponer todos los ingredientes en el plato y aliñar con el aceite balsámico.
Salpimentar.

Nota: si no encontráis aceite balsámico de Módena, podéis prepararlo mezclando 4 c/s de aceite de oliva virgen con 1 c/c de vinagre de Módena



ENSALADA DE PATATAS CON ALIÑO DE CHORIZO Y PEPINILLOS

Ingredientes (4 personas):

400 grs. patatas, peladas y cortadas en cubitos
½ manojo de cebollino, cortado pequeño (guardar un poco para decorar)
2 c/s mahonesa
1 c/s crème fraîche
1 c/c mostaza a la antigua
½ c/c azúcar
1 c/s vinagre
3 c/s aceite de oliva virgen
2 pepinillos (50 grs.), uno picado y otro cortado en rodajas
50 grs. chorizo, cortado a daditos
Sal y pimienta



Preparación:

Hervir las patatas en agua con sal durante 10 minutos. Dejar enfriar.

Mezclar el cebollino con la mahonesa y la crème fraîche. Agregarlo a las patatas y salpimentar. Reservar en la nevera.

Mezclar la mostaza con el vinagre y el azúcar (la mejor manera es en un pote cerrado y sacudiéndolo). Salpimentar e incorporar el chorizo y los pepinillos. Reservar en la nevera.

Montaje del plato: con la ayuda de un aro de emplatar, poner la ensalada en un plato y decorar, alrededor, con el aliño de chorizo y pepinillos.

ENSALADA DE PATATAS Y GAMBITAS CON ALIÑO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN AL LIMÓN



Ingredientes (4 personas):

750 grs. patatas, peladas y cortadas
2 cebollas (rojas o blancas), cortadas en aros finos

3 zanahorias, peladas y ralladas
El zumo de medio limón
1 rama de apio, cortada pequeña
Rábanos, rallados (guardar algunos cortados en rodajas para la decoración)
200 grs. gambitas cocidas

Ingredientes para el aliño:

La ralladura y el zumo de un limón
1 c/s miel
½ manojo de perifollo, picado fino
100 ml. aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Preparación:

Cocer las patatas en agua con sal durante 15 minutos. Escurrir y ponerlas en un bol.

Mientras se cuecen, mezclar los ingredientes del aliño y en cuanto las patatas estén cocidas (y en caliente) verter el aliño por encima y dejar enfriar.

Mezclar las patatas cuando estén frías con el resto de los ingredientes y servir.

ENSALADA DE POLLO AHUMADO, MANZANA Y ALIÑO DE ROQUEFORT

Ingredientes (4 personas):

200 grs. pollo ahumado, cortado en lonchas finas
2 manzanas, lavadas, sin pelar, cortadas en rodajas finas
1 rama de apio, cortada en trozos finos
Zumo de limón, para evitar que las manzanas ennegrezcan
100 grs. lechuga variada
1 c/s aceite de oliva virgen

Ingredientes para el aliño:

40 grs. roquefort (más un poco para decorar el plato)
70 ml. mahonesa
30 ml. crème fraîche
25 ml. suero de leche
½ c/c ajo en polvo
1 c/s salsa Worcester
Sal y pimienta



Preparación:

Con el brazo de la batidora, mezclar todos los ingredientes del aliño. Reservar.

Aliñar la lechuga con el aceite de oliva.

Montar la ensalada poniendo dos c/s de aliño en la base del plato, y a continuación una loncha de pollo, una rodaja de manzana y un poco de lechuga. Seguir hasta terminar los ingredientes. Decorar el plato con trocitos de roquefort y palitos de apio.

Servir la ensalada con la salsa restante en un cuenco.

ENSALADA DE POLLO Y TOMATES SEMISECOS

Ingredientes (4 personas):

Pollo rustido
Ciabatta, a trocitos, tostada
12 lonchas de bacon
50 grs. rucola
Hojas de menta (opcional)
200 grs. tomates semisecos (en conserva), cortados en tiras
Vinagre balsámico
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta



Preparación:

Desmenuzar, con las manos, el pollo para que queden tiras (es para darle un toque rústico, se puede cortar con las tijeras...)

Freir el bacon hasta que quede crujiente.

Mezclar el pollo, el bacon, el pan, la rucola, la menta y los tomates. Aliñar con aceite de oliva virgen, vinagre balsámico, sal y pimienta.

ENSALADA DE SALMÓN Y AGUACATE

Ingredientes (4 personas):

1 aguacate, pelado, cortado fino
Lechuga variada
100 grs. surimi (palitos de cangrejo), cortado a rodajitas
1 zanahoria, pelada y rallada
1 huevo duro, cortado a rodajas
100 grs. salmón ahumado, cortado en tiras



Ingredientes para la salsa rosa:

3 c/s mahonesa
1 c/s ketchup
2 c/c wiskhy o coñac
Sal y pimienta

Preparación:

Disponer los ingredientes de la ensalada en un plato (o cuatro individuales). Mezclar los ingredientes de la salsa rosa y servirlos aparte, para que cada comensal se sirva a su gusto.

Sugerencias: esta ensalada es ideal como parte de un tapeo, ya que es muy contundente

ENSALADA DE VERDURAS EN NIDO

Ingredientes (4 personas):

3 cebolletas
2 pimientos largos verdes (o rojos, o amarillos)
300 grs. judías verdes largas
1 calabacín



Ingredientes aliño:

2 c/s menta fresca, picada
3 c/s cilantro fresco, picado
2 c/s sésamo tostado
5 c/s aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Preparación:

Hervir las judías en agua con sal durante 4-6 minutos. Refrescar, reservar y cuando estén frías cortar a los largo.

Quitar las semillas de los pimientos y cortarlos a los largo.

Cortar a los largo las cebolletas.

Mezclar los ingredientes de la vinagreta.

Disponer todos los ingredientes en forma de nido en un plato y regar con la vinagreta. Servir a temperatura ambiente.

Sugerencias: acompaña muy bien a tempuras de pescado o pescado en general

ENSALADA EN VASO

Ingredientes (4 vasos):

3 patatas, peladas
50 grs. queso rallado
3 huevos, hervidos, pelados y cortados a rodajas (*)
1 manojo perejil, picado
1 manojo eneldo, picado
150 ml. mahonesa
125 ml. yogur
2 zanahorias, peladas y ralladas
2 c/s nueces picadas
1 cebolla roja, cortada pequeña
2 cogollos o lechuga iceberg, cortada pequeño
1 lata de atún en aceite (185 grs.), escurrida
Sal y pimienta



Preparación:

Hervir las patatas enteras en agua salada durante 20 minutos. Dejarlas enfriar y rallarlas groseramente. Mezclar con el queso rallado y reservar.

Mezclar el perejil, el eneldo, la mahonesa y el yogur. Salpimentar. Reservar.

Mezclar las zanahorias con las nueces. Reservar.

Disponer los ingredientes en los vasos en el siguiente orden: lechuga, zanahoria con nueces, patata con queso, cebolla roja y atún. Entre capa y capa poner un poco de salsa. Decorar con los huevos. Servir a temperatura ambiente o frío.

Sugerencia: disponer un cuenco con la salsa restante, para que cada comensal pueda servirse

ENSALADA PARMENTIER

Ingredientes (4 vasos):

3 patatas, peladas
50 grs. queso rallado
3 huevos, hervidos, pelados y cortados a rodajas (*)
1 manojo perejil, picado
1 manojo eneldo, picado
150 ml. mahonesa
125 ml. yogur
2 zanahorias, peladas y ralladas
2 c/s nueces picadas
1 cebolla roja, cortada pequeña
2 cogollos o lechuga iceberg, cortada pequeño
1 lata de atún en aceite (185 grs.), escurrida
Sal y pimienta



Preparación:

Hervir las patatas enteras en agua salada durante 20 minutos. Dejarlas enfriar y rallarlas groseramente. Mezclar con el queso rallado y reservar.

Mezclar el perejil, el eneldo, la mahonesa y el yogur. Salpimentar. Reservar.

Mezclar las zanahorias con las nueces. Reservar.

Disponer los ingredientes en los vasos en el siguiente orden: lechuga, zanahoria con nueces, patata con queso, cebolla roja y atún. Entre capa y capa poner un poco de salsa. Decorar con los huevos. Servir a temperatura ambiente o frío.

Sugerencia: disponer un cuenco con la salsa restante, para que cada comensal pueda servirse

ENSALADA TEMPLADA DE JUDÍAS VERDES Y JAMÓN DE PATO

Ingredientes (4 personas):

400 grs. judías verdes, hervidas
24 gambas, sin cabeza
Jamón de pato, cortado en finas lonchas
2 c/s piñones, ligeramente tostados
2 dientes de ajo, prensados
4 huevos
Cebollino fresco, picado, para decorar
Aceite de oliva
Sal y pimienta



Preparación:

Saltear el ajo con los langostinos en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén a medio dorar, incorporar las judías verdes, bajar el fuego y saltear 5 minutos. Salpimentar.

Mientras, freír el huevo en una sartén antiadherente con un chorrito fino de aceite.

Presentar las judías en un plato, colocar las lonchas de jamón, el huevo frito, las gambas y decorar con los piñones y el cebollino.

ENSALADA TEMPLADA DE LENTEJAS Y CALAMARES

Ingredientes (2 personas):

1 lata de lentejas, escurridas
1 zanahoria grande rallada
16 tomates cherry, cortados por la mitad
1 cogollo de Tudela, cortado en juliana
2 pepinillos en vinagre, cortados a daditos
400 grs, de calamares pequeños (sólo las bolsas), limpios y cortados en aritos
12 huevos de codorniz, hervidos, pelados y cortados por la mitad



Ingredientes salsa:

1/5 dl. aceite de oliva
5 dientes de ajo, cortados a láminas
1 c/s pimentón dulce
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar las lentejas, la zanahoria, los tomates, el cogollo y los pepinillos en un bol. Ponerlos en la base de un plato plano.

Freír en el aceite los dientes de ajos durante un minuto, añadir los calamares, salpimentar y freír tapado para evitar salpicaduras. Cuando los calamares estén en su punto, apartar la sartén del fuego e incorporar el pimentón. Retirar los ajos.

Verter los calamares con la salsa encima de la ensalada. Decorar con los huevos de codorniz.

Sugerencias: se pueden utilizar sepias en lugar de calamares

ENSALADA TEMPLADA DE POLLO CON ALIÑO DE GRANADA



Ingredientes (4 personas):

3 c/s melaza de granada
1 c/c canela en polvo
3 dientes de ajo picados
4 pechugas de pollo, cortadas a tiras de 2 cm.
300 grs. judías verdes redondas
2 berenjenas, cortadas en rodajas de 1 cm
4 tomates rojos, en rodajas
1 cebolla roja picada
Sal y pimienta

Ingredientes para el aliño:

5 c/s melaza de granada
Zumo de medio limón
1 diente de ajo picado
½ c/s comino en polvo
1 c/c azúcar
5 c/s aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar la melaza de granada con la canela y el ajo. Salpimentar. Rebozar las tiras de pollo en la marinar y adobar durante unas horas (cuanto más marine, más gustoso quedará)

Pintar las rodajas de berenjena con el aliño, poner una rodaja encima de una rodaja de tomate y disponer en una bandeja de horno. Asarlas al grill.

Mientras, hervir las judías en agua con sal hasta que estén al punto.

Presentar el plato poniendo las judías, encima las rodajas de tomate y berenjena, la cebolla picada y el pollo. Regar con el aliño.

ENSALADA TEMPLADA DE RAPE Y SALMÓN

Ingredientes (4 personas):

600 grs. lomos de rape, cortado en rodajas
5 cl. aceite de avellana o cacahuete
Zumo de ½ limón
200 grs. salmón ahumado, cortado en tiras
200 grs. lechuga variada
8 champiñones, cortados a láminas
1 cebolla, cortada muy pequeña
Mahonesa
1 c/c curry
2 c/s yogur natural
12 huevos de codorniz, hervidos, pelados y cortados por la mitad
50 grs. mantequilla
Cebollino picado
Sal y pimienta



Preparación:

Marinar, en la nevera, durante 2 horas el rape en el aceite de avellana y el limón.
Mezclar en un cuenco la mahonesa, el yogur y el curry. Reservar en la nevera.

Montar los platos repartiendo la lechuga, el salmón, los champiñones, la cebolla, los huevos y un poco de la mahonesa.

Secar con papel de cocina el rape, salpimentarlo y freírlo en la mantequilla.
Disponerlo encima de la ensalada preparada. Espolvorear con cebollino picado.

Sugerencias: servir un cuenco con la mahonesa restante para que cada uno se sirva a su gusto

PASTEL DE VERANO

Ingredientes (4 personas – molde cake 23 cm.):

Pan de molde, sin corteza, cortado en rebanadas a lo largo
100 grs. gambas cocidas, picadas
100 grs. queso gouda, cortado en finas lonchas
3 lonchas de jamón dulce
3 tomates, cortados en rodajas finas
4 zanahorias, picadas o ralladas
2 huevos duros, picados
5 c/s mahonesa
2 c/s ketchup
50 grs. lechuga variada
Mantequilla, para engrasar el molde



Preparación:

Mezclar la mahonesa y el kétchup. Reservar 2 c/s aparte y el resto mezclarlo con las gambas, las zanahorias, los huevos y la lechuga.

Engrasar el molde con la mantequilla. Disponer en el fondo una capa de pan, la salsa rosa reservada y las lonchas de jamón y queso. Poner otra capa de pan. Repartir los tomates, distribuir la mezcla de lechuga y terminar con otra capa de pan. Presionar y tapar con film transparente. Reservar en la nevera durante 4-5 horas.

Servir cortado en rebanadas gruesas.

Sugerencias: si no podéis hacer pan de molde en casa, se pueden utilizar rebanadas normales del pan comercial, retirando la corteza o comprarlo directamente sin corteza

Se pueden sustituir las gambas por atún en conserva con aceite de oliva

TIMBAL FRÍO DE BACALAO Y PIMIENTOS

Ingredientes (4 personas):

300 grs. bacalao desalado desmigado
2 dientes de ajo, prensados
1 cebolla, picada
2 pimientos verdes, cortados a daditos
2 Pimientos rojos asados, cortados a trozos pequeños
4 c/s salsa de tomate
4 patatas, peladas y cortadas finas
Perejil fresco, picado
Aceite de oliva
Sal y pimienta



Preparación:

Freir las patatas en una sartén con aceite. Salpimentar. Reservar.

Freir en la misma sartén las cebollas, los ajos y los pimientos verdes. Reservar.

Con la ayuda de un aro de emplatar, montar el plato como sigue:

Las patatas al fondo, a continuación el bacalao, el pimiento rojo asado, el pimiento verde y terminar con un poco más de bacalao y la salsa de tomate. Espolvorear con perejil.

TOMATES CONFITADOS CON JAMÓN IBÉRICO Y ALCACHOFAS

Ingredientes (4 personas):

4-6 tomates confitados
8 lonchas de jamón ibérico
8 corazones de alcachofas en conserva
12 olivas negras
Perejil fresco, picado
3 c/s aceite de oliva



Preparación:

Escurrir los corazones de alcachofas y aliñar con aceite en un cuenco junto los tomates, olivas y perejil.

Poner dos lonchas de jamón en cada plato y en el centro la mezcla de los tomates y alcachofas.

VERMICELLI CON GAMBAS Y ALIÑO TAILANDÉS

Ingredientes (4 personas):

4-6 tomates confitados
8 lonchas de jamón ibérico
8 corazones de alcachofas en conserva
12 olivas negras
Perejil fresco, picado
3 c/s aceite de oliva



Preparación:

Escurrir los corazones de alcachofas y aliñar con aceite en un cuenco junto los tomates, olivas y perejil.

Poner dos lonchas de jamón en cada plato y en el centro la mezcla de los tomates y alcachofas.

Huevos

CAZUELITA DE PATATAS, BACON Y HUEVO

Ingredientes (4 cazuelitas):

200 grs. bacon, cortado a cubitos
2 patatas, peladas y cortadas a cubitos
1 puerro, cortado a rodajitas
una pizca de tomillo seco
4 huevos grandes
4 c/s crème fraîche
1 c/c mantequilla
Sal y pimienta
Cebollino picado (para adornar)



Preparación:

Precalentar el horno a 175 grados.

Saltear el bacon en un sartén. Reservar sobre un papel de cocina.

Quitar el excedente de grasa de la sartén. Añadir las patatas, los puerros y el tomillo y cocer hasta que las patatas estén bien cocidas, unos 15-20 minutos. Salpimentar ligeramente.

Poner la mezcla en las cazuelitas. Añadir el bacon (guardar un poco para la decoración)

Verter 1 c/s de crème fraîche en cada porción. Romper un huevo en cada cazuela y salpimentar. Cortar la cucharada de mantequilla en trozos pequeños y distribuirla en las cazuelitas.

Hornear hasta que la clara esté cuajada, de 15 a 20 minutos. Retirar del horno y espolvorear el cebollino picado. Servir inmediatamente.

Sugerencia: se puede preparar también en cazuelitas de barro

FRITATTA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y BACON



Ingredientes (4 personas):

3 cebollas, cortadas en aros finos
125 grs. bacon, cortado en tiras
8 huevos grandes, batidos
50 grs. queso parmesano rallado
2 c/s perejil fresco picado
4 c/s aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

Freír las cebollas en 2 c/s de aceite en una sartén amplia. Bajar el fuego en cuanto estén transparentes, pero sin que lleguen a dorarse. Remover para evitar que se pegue. La cebolla quedará caramelizada al cabo de una hora aproximadamente.

Incorporar el bacon y dorarlo junto las cebollas durante 3-4 minutos. Verter la mezcla en un cuenco y dejar reposar al menos 5 minutos. Salpimentar.

Precalentar el horno a 180 grados. Mezclar la cebolla y bacon junto con los huevos, el parmesano y el perejil. Verter la preparación en un recipiente para horno de 23 cm. Ponerlo al fuego y freír 6-8 minutos hasta que el huevo empiece a cuajar.

Introducir sin tapar en el horno y hornear durante 20 minutos.

Desmoldar o servir en el mismo recipiente.

HOJALDRE DE REVUELTO DE HUEVOS CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes (4 personas):

Masa de hojaldre, cortada en cuadrados de 12x12 cm.
1 yema de huevo, batida con 1 c/s agua
3 manojos de espárragos verdes
8 huevos
1 c/s mantequilla
1 c/s aceite de oliva
200 ml. nata para cocinar
Sal y pimienta



Preparación:

Pintar los cuadrados de hojaldre con la yema batida. Hornear a 190 grados durante 10 minutos (debe quedar dorado). Dejar enfriar y cortar en tres capas.

Cortar el tallo de los espárragos y reservarlos. Saltear las yemas en una sartén con el aceite a fuego medio. Salpimentar.

Batir los huevos con sal y 1 c/s de nata, mezclar con los espárragos salteados y preparar el revuelto. Salpimentar.

Mientras saltear los tallos en una sartén con la mantequilla, agregar la nata y dejar reducir. Triturar, pasar por el chino (o un colador fino) y seguir cociendo. Salar.

Poner la base del hojaldre en un plato y rellenar con la mitad del revuelto, poner la siguiente capa de hojaldre, rellenar con el resto y tapar con el hojaldre dorado. Repartir la salsa de espárragos en los platos.

Sugerencias: calentar los platos antes de montar el hojaldre (yo los paso por debajo del grifo y, sin secarlos, los pongo – apilados - 4 minutos en el microondas en la máxima potencia)

HUEVOS DE PASCUA

Ingredientes:

6 huevos
12 granos de pimienta negra
½ zanahoria, pelada y cortada a rodajas finas
Un trocito de pimiento rojo



Preparación:

Para hervir los huevos y que salgan de un color bonito, hacer como sigue:

Ponerlos en una cazuela cubiertos de agua (sin sal), encender el fuego al máximo y cuando rompa a hervir, dejarlos cocer durante 3 minutos, apagar el fuego y dejarlos reposar en el agua durante 8 minutos. Refrescar con agua fría durante un minuto. Dejar enfriar y pelar.

Las rodajas de las zanahorias hervirlas con los huevos.

Con un cutter, quitar algo menos de la mitad de la clara y luego hacer los cortes de la "cáscara".

"Dibujar" los ojos con los granos de pimienta.

Con el cuchillo de quitar el corazón de las manzanas, hacer medias lunas con las zanahorias, esto serán los picos.

Con el mismo cuchillo, cortar dos medias circunferencias en el trocito de pimiento, hacer un pequeño corte en la "cabeza" de la gallina e insertarlos.

HUEVOS ENDIABLADOS

Ingredientes (4 personas):

4 huevos
60 grs. mahonesa
1 c/c mostaza de Dijon
1 cebolla
25 grs. tomates semisecos, escurridos
1 c/c alcaparras
2 anchoas
Perejil fresco
Sal y pimienta
Cebollino picado, para decorar

Preparación:

Para hervir los huevos y que salgan de un color bonito, hacer como sigue:

Ponerlos en una cazuela cubiertos de agua (sin sal), encender el fuego al máximo y cuando rompa a hervir, dejarlos cocer durante 3 minutos, apagar el fuego y dejarlos reposar en el agua durante 8 minutos. Refrescar con agua fría durante un minuto. Escurrir, dejar enfriar y pelar.

Cortar los huevos por la mitad (a mí me gustan cortados verticales), retirar las yemas y quitar un poco de la base de los huevos (para que se aguanten en el plato).

Poner las yemas y el resto de ingredientes en la picadora y formar una pasta. Introducir en una manga pastelera o una bolsa de plástico (de congelar, por ejemplo, cortando una punta), y rellenar los huevos.

Espolvorear con cebollino. Reservar en la nevera.



HUEVOS RELLENOS AL CURRY

Ingredientes (4 personas):

4 huevos hervidos (12 minutos) y pelados
2 cebollas picadas
4 tomates rallados
2 c/c curry en polvo
2 c/c perejil picado
1 c/s aceite de oliva



Preparación:

Freír las cebollas en el aceite hasta que esté transparente, añadir los tomates y dejar cocer 10 minutos a fuego lento. Agregar el curry, el perejil y remover bien. Dejar enfriar.

Partir los huevos por la mitad, quitar la yema y mezclarla con la anterior preparación.

Rellenar los huevos y dejar enfriar en la nevera hasta su consumo.

HUEVOS RELLENOS DE CANGREJO

Ingredientes (4 personas):

4 huevos duros
150 grs. carne de cangrejo o surimi
1 c/s cebollino fresco picado
1 c/s perejil fresco picado
1 c/s aceite de oliva
1 c/s nata para cocinar
Sal y pimienta



Preparación:

Partir los huevos por la mitad, retirar las yemas y mezclarlas en un cuenco con el resto de ingredientes.

Rellenar los huevos y servir.

Sugerencia: se pueden preparar con antelación (el mismo dia) y reservar en la nevera, tapados con film transparente

TORTILLA DE PATATA, CEBOLLA, MANZANA Y JAMÓN

Ingredientes (4 personas):

4 huevos duros
150 grs. carne de cangrejo o surimi
1 c/s cebollino fresco picado
1 c/s perejil fresco picado
1 c/s aceite de oliva
1 c/s nata para cocinar
Sal y pimienta



Preparación:

Partir los huevos por la mitad, retirar las yemas y mezclarlas en un cuenco con el resto de ingredientes.

Rellenar los huevos y servir.

Sugerencia: se pueden preparar con antelación (el mismo dia) y reservar en la nevera, tapados con film transparente

Este es un libro gratuito. Se puede distribuir a cualquier persona con la que quieras compartir estas recetas, siempre que el documento no quede alterado. No se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

Este libro se puede descargar desde www.blogexquisit.com

© L'Exquisit 2010 www.blogexquisit.com