



MARTÍN BERASATEGUI
ENSALADAS para todo el **AÑO**
y otros platos deliciosos



Grijalbo

Grijalbo



SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |



NO SE PUEDE PONER PUERTAS AL CAMPO

Por mucho que lo asegurara el gran Fernando Fernán Gómez, en su obra teatral homónima, y posteriormente Jaime Chávarri en su película, con el tiempo descubrimos que las bicicletas no son solo para el verano. Lo mismo pasa con las ensaladas, que son una opción espléndida para todas las estaciones, de hecho en este libro están divididas por temporadas según el producto principal protagonista de cada receta.

Hay ensaladas frescas, sugerentes, reconfortantes, delicadas, livianas, contundentes y hasta descaradas...; el mundo de la ensalada es un apasionante campo sin puertas, en el que lo único que importa y prima es la imaginación, el producto y su estacionalidad.

En las páginas venideras hemos procurado recopilar muchas de las que más nos gustan, algunas de base clásica, otras de corte más innovador, unas cuantas ligeras, pensadas para aquellos que se preocupan por la dieta en el día a día, otras perfectas para los deportistas, para encarar la jornada sin exceso de «equipaje», las hay con un puntito exótico y lejano e incluso alguna que otra apta para los vegetarianos.

Nos ha parecido buena idea también sugerir posibles acompañamientos a estas ensaladas, bebidas y postres que acaben de rematar un menú tan saludable como apetecible, porque

el mundo de las verduras y frutas nos ofrece tantas posibilidades que sería una torpeza ponerle límites.

Estamos seguros de que al hojear estas páginas les surgirá la chispa y la inspiración; lo bueno de las ensaladas es que no es necesario seguir las recetas al pie de la letra, son elaboraciones especialmente propicias a la improvisación y al juego, siempre que los ingredientes «bailen» con un mínimo de armonía y gusto.

Otra ventaja radica en que las ensaladas no son solo para comer en casa. Sabrán que definiendo a capa y espada la cocina de producto, la inmediata, la que se prepara, saltea y estofa con gracia y naturalidad, y por supuesto, con ciertas dosis de magia. Pero es cierto que por el ritmo de vida actual mucha gente tiene dificultades para poder practicarla en casa a diario, por eso este libro propone recetas de ensaladas perfectas para poder llevarlas en tarros, tarteras, *tuppers* o lo que se tercié, con propuestas frescas y riquísimas, y con el aliciente de que también entran por los ojos.

Si creemos en el axioma de que somos lo que comemos, apostemos por las ensaladas, que son siempre, y en todas las estaciones, un chute de vitalidad y salud sin igual. ¡Garrote!

Martín Berasategui.

ANTES DE EMPEZAR

VINAGRETAS PARA ENSALADAS

Tres fantásticos aliños que podemos tener hechos con antelación

INGREDIENTES

Vinagreta de frutos secos

500 ml de aceite de girasol
500 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de piñones tostados
1 cucharada de avellanas tostadas
100 ml de vinagre de sidra
100 ml de zumo de limón
sal y pimienta negra recién molida

Vinagreta de hierbas

500 ml de aceite de girasol
500 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharada de albahaca fresca picada
1 cucharada de estragón fresco picado
100 ml de vinagre de sidra
100 ml de zumo de limón
sal y pimienta negra recién molida

Vinagreta de mostaza

500 ml de aceite de girasol

500 ml de aceite de oliva virgen extra

200 ml de vinagre de sidra

2 dientes de ajo pelados, sin el germen interior

100 mg de mostaza

sal y pimienta negra recién molida

TRUCO

Recomiendo hacerlas y tenerlas siempre a mano en la cocina para aliñar cualquier ensalada que preparemos. Si están bien embotelladas y en lugar fresco, podremos utilizarlas frecuentemente.

ELABORACIÓN



Vinagreta de frutos secos:

En el vaso de una batidora, poner el vinagre, el zumo de limón, la sal y la pimienta, y accionar la máxima potencia. Dejar que dé vueltas unos segundos, destapar, añadir los frutos secos y batir durante unos segundos más.



Destapar de nuevo y agregar los aceites. Dar unas vueltas más. Meter la vinagreta en unas botellas de cristal y dejarlas listas para utilizar. Agitarlas cuando vayamos a aliñar una ensalada.



Vinagreta de hierbas:

En el vaso de una batidora, poner el vinagre, el zumo de limón, la sal y la pimienta, y accionar la máxima potencia. Destapar y añadir los aceites. Dar unas vueltas más, agregar las hierbas picadas, mezclar y guardar en botellas.



Vinagreta de mostaza:

En el vaso de una batidora, colocar el diente de ajo, la mostaza, la sal, la pimienta y el vinagre. Accionar la máxima potencia y dejar que se mezcle unos segundos. Añadir los acei-

tes en fino cordón. Probar la vinagreta, y rectificar de sal o pimienta.



PRIMAVERA



ENSALADA DE CIGALAS, JUDÍAS VERDES Y TOMATE

Un lujo de ensalada, aliñada con gracia y salero

INGREDIENTES

1 kg de judías verdes planas
24 cigalas de tamaño mediano
1 cebolleta
2 tomates medianos maduros, pelados y en dados
10 cucharadas de aceite de oliva virgen
4 cucharadas de vinagre de sidra
sal

TRUCO

Las cabezas de las cigalas salteadas nos las *jamamos*, rechupeteándolas como Dios manda antes o después de dar buena cuenta de la ensalada.

ELABORACIÓN



Retirar los hilos y los extremos duros a las judías. Con un cuchillo pequeño bien afilado, partir en dos a lo largo las judías si son anchas. Después, cortarlas transversalmente en dos o tres trozos. Lavarlas en agua y escurrirlas.



Mientras tanto, poner agua salada a hervir y, cuando rompa el hervor, añadir las judías y dejarlas hervir 5 o 6 minutos. Escurrirlas e introducirlas en un baño de agua helada para interrumpir la cocción y fijar el color. Escurrirlas de nuevo y secarlas. Colocarlas en un bol amplio.



Picar la cebolleta en pedazos bien menudos. Incorporarla a una jarra pequeña o a un bol con los tomates en dados, el vinagre, el aceite y la sal, y dar vueltas para mezclarlo todo perfectamente. Rociar las judías verdes con la mitad de la vinagreta y menearlas con soltura.