

RECETARIO
TALLER_ENSALADAS
Mercado de Abastos. Soria.
1ª SESION.
14 DE ABRIL DE 2010

1-ENSALADA MIXTA.

- 50g lechuga romana
- 100 gr tomate Raft.
- 25g de maíz.
- 30h de bonito en aceite.
- 10g de aceitunas.
- 1 huevo.
- 6 – 8 tomate cherry.
- 1 - 2 cucharadas aceite de oliva virgen.
- 1 cucharada de vinagre normal.
- sal.

Elaboración:

Limpia y lava la lechuga y los tomates.
Poner a cocer los huevos durante 12 minutos en agua salada con unas gotas de vinagre.
Desmigalar el bonito.
Reservar las aceitunas, el maíz cocido y los espárragos para decoración.
Pelar y trocear los huevos.
Formar la ensalada, aliñar y presentar.

2-ENSALADA DE GARBANZOS.

- 90g de garbanzos cocidos
- 25 g de arroz.
- 50 g cebolla fresca dulce.
- 50 g pimientos rojos.
- 50 g pimientos verdes.
- 1huevo.
- 1 caja de brotes de selección de lechugas.
- 1 – 2 cucharadas de aceite de oliva 0,4 de acidez, 1 cuch vinagre de manzana, sal.

Elaboración:

Limpia y corta los pimientos y la cebolla en brunoise (trozos pequeños)
Los garbanzos, si son de bote lavarlos. Si los hemos cocido previamente solo dejar enfriar.
Cocer los huevos durante 12 minutos en agua salada con unas gotas de vinagre.
Formar la ensalada con los brotes de lechuga.
Aliñar.

Blanca Marco
Prof. Cocina
Restauradora

Alfonso Romero TRASHUMANTE
Cocinero
975123444

Patricia Romero DIETETICA
Nutricionista
975220143

alfonso@trashumante.es

nutricionydietapatriciaromero@gmail.com

3-ENSALADA DE POLLO.

- 100 g de pechugas de pollo.
- 100 g de endibias.
- 50 g manzana Grand Smith.
- 50 g. queso enmental.
- 1 yogurt natural.
- 1 cuch de mostaza
- 1 – 2 cuch Aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre, sal y pimienta blanca.

Elaboración

Preparar las pechugas de pollo a la plancha
Lavar las endibias y reservar.
Cortar el queso en cuadraditos.
Cortar la manzana en cuadraditos en el último momento para que no se oxide.
Formar la ensalada y presentar.
Para hacer el aliño:
Mezclar en un bol el yougurt, la mostaza, aceite, vinagre, sal y la pimienta.
Incorporar a la ensalada.

4-ENSALADA DE QUESO BRIE

- 100 g queso brie.
- 1 caja de brotes de lechugas variadas.
- 6 – 8 tomates cherrys.
- 10 g de nueces.
- Orégano.
- 1 – 2 Cucharadas de aceite y 1 cucharada de vinagre de modera. Sal.

Elaboración:

Lavar los tomatitos cherry.
Presentar los brotes de lechuga variadas.
Cortar el queso brie en láminas del tamaño de la nuez.
Aliñar los brotes de lechuga
Colocar el queso con la nuez.

1ª SESION.
14 DE ABRIL DE 2010

5-ENSALADA DE CODORNIZ

- 100 g de codornices.
- 100 g de lechuga romanas.
- 20 g de rúcula.
- 100 g de fresas.
- 50 g de cebollas moradas.
- 1- 2 cucharadas de aceite e oliva 0.8, 1 cucharada de vinagre de cava, sal y pimienta.

Elaboración:

Escabechar* las codornices.

Lavar y escurrir las lechugas.

Cortar las fresas en láminas.

Formar una cama de lechuguitas aliñarlas con la salsa del escabechado, colocar la codorniz deshuesada y decorar con láminas de fresa al gusto.

** Escabechado para 4 codornices:

Limpiar y vaciar las codornices para que no queden restos de vísceras.

Poner en una cazuela aceite de girasol 200g, cebolla ½ unidad, ajo 2 dientes, sal

Incorporar la codornices, dorarlas a fuego fuerte durante 1 – 2 minutos. Incorporar el vinagre 50 g y un poquito de agua.

Dejar cocer hasta que estén tiernas.

Rectificar de sal

Dejar enfriar y desmigalar.

6-ESCALIVADA DE AHUMADOS.

- 50 g de bacalao en aceite/ ahumado.
- 50 g de salmón en aceite/ ahumado.
- 50 g de pimiento verde.
- 50 g pimiento rojo.
- 50 g pimiento amarillo.
- 50 g de berenjena.
- 25 g. Cebolla morada.
- 1 ajo.
- 1 – 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y 1 cucharada de vinagre.

Elaboración:

Asar en el horno pimiento, berenjena y cebolla.

Dejar enfriar, pelar y hacer tiras.

Aliñar con aceite y vinagre.

En el plato de presentación distribuir el salmón y el bacalao a capas.

Incorporar las verduritas al gusto.

Blanca Marco
Prof. Cocina
Restauradora

Alfonso Romero TRASHUMANTE
Cocinero
975123444

Patricia Romero DIETETICA
Nutricionista
975220143

alfonso@trashumante.es

nutricionydietapatriciaromero@gmail.com

RECETARIO
TALLER_ENSALADAS
Mercado de Abastos. Soria.

1ª SESION.
14 DE ABRIL DE 2010

CREMA DE PUERROS.

- 150 g puerros
- 50 g cebollas
- 50 g de patatas
- 20 g Ajos
- sal, pimienta blanca.
- 20gr jamón serrano cortado en dados.

Elaborar:

Cocer en agua con sal los puerros, la patata y la cebolla.
Cuando estén blanditos, pasarlos por la turmix.
Presentar en el plato y decorar con los daditos de Jamón serrano.

CREMA BICOLOR

- 1- Crema de calabaza.
 - 100 g calabaza.
 - 50 g de zanahorias.
 - 50 g puerros.
 - 50 g cebollas.
 - 50 g de patatas.
 - sal.
- 2-Crema de espinacas.
 - 100g de espinacas.
 - 50 g de puerro.
 - 50 g de cebolla.
 - 50 g de patatas.

Elaboración:

- 1.- preparar la crema de calabaza:
 - Limpiar y trocear la calabaza, los puerros, las zanahorias y la patata.
 - Cocer en agua con sal todos los ingredientes hasta que estén blandos.
 - Pasar por la turmix. Reservar.
- 2.- Prepara la crema de espinacas
 - Limpiar los puerros, la cebolla y la patata y cocer en agua.
 - Por separado cocer en agua las espinacas.
 - Mezclar los ingredientes con un poco del agua de la cocción de las espinacas.
 - Pasar por la turmix y reservar.
- 3.- Colocar las cremas en dos jarras diferentes
- 4.- Verter en el recipiente a la vez.

Blanca Marco
Prof. Cocina
Restauradora

Alfonso Romero TRASHUMANTE
Cocinero
975123444

Patricia Romero DIETETICA
Nutricionista
975220143

alfonso@trashumante.es

nutricionydietapatriciaronero@gmail.com

MILHOJAS DE LENGUA ESCABECHADA CON SALSA DE HONGOS

Ingredientes:

- 450 g de lengua.
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 vasos de vino blanco
- 100 gramos de champiñones/ hongos.
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

- Cocer, pelar y escabechar la lengua.
- Añadir la salsa de hongos.
- Preparar la salsa de hongos:
 - Confitar los hongos:
 - Pochar cebollita y los hongos por separado a fuego lento
 - Juntar la cebolla y los hongos
 - Salpimentar al gusto.

SALMÓN CON MARTINI BLANCO Y MANZANA

Ingredientes:

- 150 g de salmón
- 1 cebolla
- 2 vasos de vino blanco
- 250 g de manzana.
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

- Pochar la cebolla con sal.
- Añadir la manzana y el martín blanco.
- Dar un hervor
- Añadir el salmón hasta que se haga.
- Salpimentar al gusto.

2ª SESION.
21 DE ABRIL DE 2010

CINTA DE LOMO ASADO CON PURE DE BONIATO

Ingredientes:

- Cinta de lomo 180 g.
- Boniatos 70g.
- Sal

Elaboración:

- Untar sal gorda con claras de huevo.
- Cubrir la cinta de lomo con la sal.
- Meter al horno hasta dorar la sal
- Romper la sal y sacar el lomo
- Salpimentar al gusto.
- Cortar y presentar.
- Puré de boniatos:
 - Asar y pelar los boniatos
 - Añadir los sal.

ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes:

- Lechuga 75 g.
- Naranja 75.
- Manzana 75 g.
- Fresas 75g
- Plátano 75g
- Tomatitos cherrys 30g
- Aceite, vinagre y sal.

Elaboración:

- Lavar y preparar los ingredientes.
- Aliñar al gusto
- Presentar.

Blanca Marco
Prof. Cocina
Restauradora

Alfonso Romero TRASHUMANTE
Cocinero
975123444

Patricia Romero DIETETICA
Nutricionista
975220143

alfonso@trashumante.es

nutricionydietapatriciaromero@gmail.com