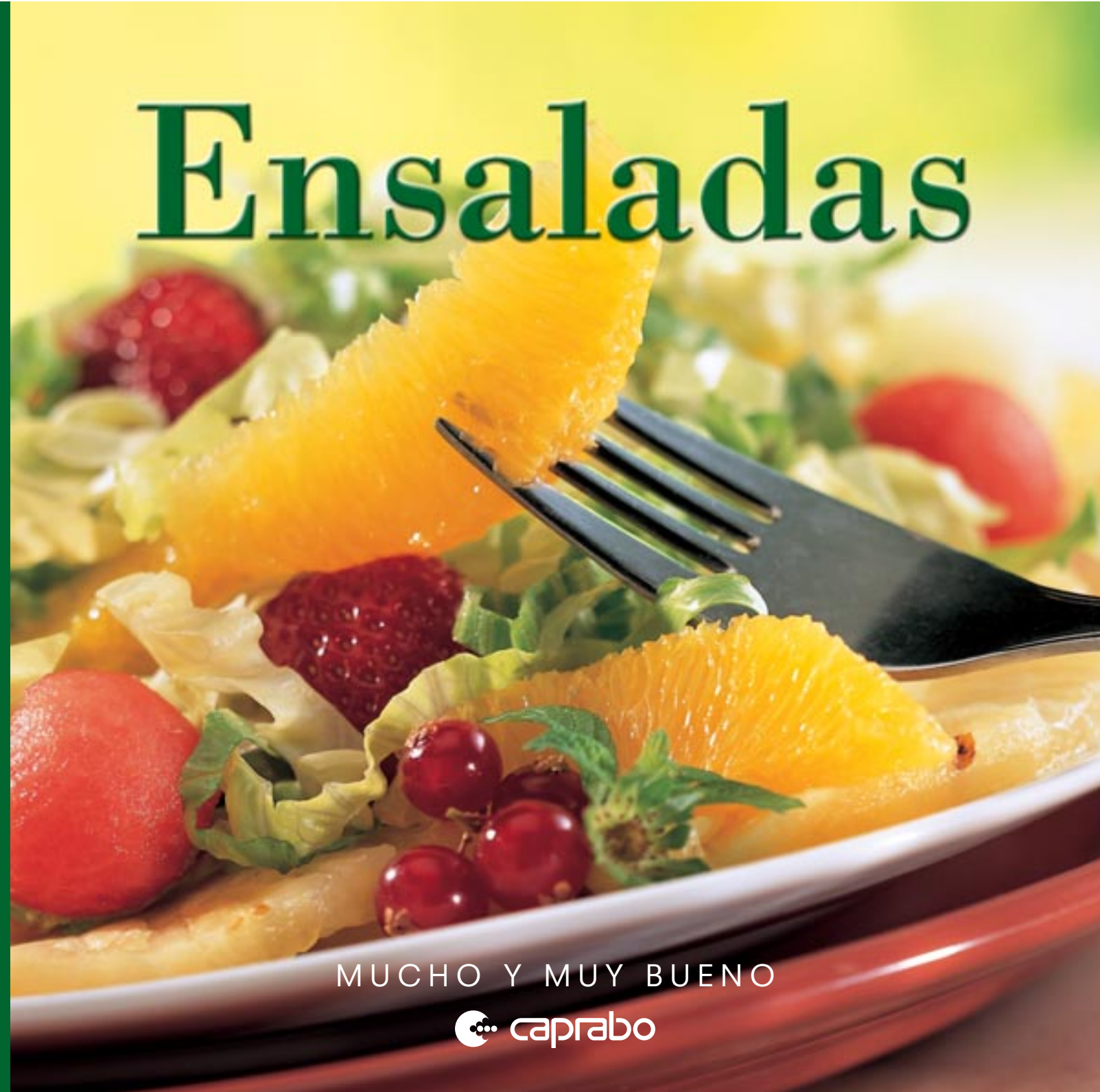


Ensaladas

 **caprabo**
MUCHO Y MUY BUENO



MUCHO Y MUY BUENO

 **caprabo**

Ciencias, 135 • 08908 Hospitalet de Llobregat
Teléfono de Atención al Cliente: 902 11 60 60 • Teléfono de Atención al Cliente en Internet: 902 33 60 60
www.caprabo.com • e-mail: caprabo@caprabo.es • www.capraboacasa.com

Todas las ensaladas de este recetario y muchos otros platos los encontrará en www.caprabo.com. Y además, todos los ingredientes los podrá comprar en el nuevo supermercado Caprabo en internet.



© 2001 Caprabo, S.A.
Ciencias, 135. 08908 Hospitalet de Llobregat.

Reservados todos los derechos y, en especial, los de reproducción, difusión y traducción a otras lenguas. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro sistema de recuperación de almacenaje de información sin el permiso por escrito del titular del copyright.

Introducción

En Caprabo sabemos desde siempre que los productos frescos son la mejor garantía para conseguir una alimentación sana y equilibrada.

Por eso hemos creado para usted esta guía de ensaladas fáciles y rápidas de elaborar, en la cual el tomate y la lechuga son los principales protagonistas. Acompañados con otros productos frescos, permiten crear diferentes recetas que se adaptan al gusto de cada uno. Además le ofrecemos la posibilidad de dar un toque mágico a los platos con una selección de salsas que podrá combinar a su gusto.

También encontrará información de los tipos de tomates y de lechugas que hay, de curiosidades y de diferentes maneras de consumirlos.

Si lo desea, en la sección de frutas y verduras de los centros Caprabo, nuestros profesionales le aconsejarán e informarán en cualquier momento de las características de nuestros productos frescos.

¡Buen provecho!

Índice

4

El tomate y sus tipos.



6

Recetas:

- Rascacielos de tomate.
- Brochetas de tomates cherry con butifarra.
- Gazpacho de tomates.
- Ensalada de queso fresco.
- Ensalada de tomates verdes y langostinos.
- Sopa fría de tomate.



18

La lechuga y sus tipos.



20

Recetas:

- Ensalada oriental con pollo.
- Ensalada de bacalao.
- Crema de lechuga.
- Ensalada de frutos rojos.
- Ensalada de mar y montaña.
- Ensalada de frutas de verano.



Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO



El tomate

CURIOSIDADES

Aunque generalmente tiene una tonalidad rojiza existen variedades en tonos verdes, anaranjados, rosados, amarillos y violeta.

Cuando está maduro es más dulce porque aumenta su contenido en azúcares y, en cambio, desciende el nivel de ácidos.

El tomate es de origen americano. Cuando los españoles llegaron al Nuevo Mundo los indios utilizaban el tomate con fines culinarios desde hacía ya muchas generaciones. Preparaban salsas y platos similares al pisto.

El tomate llegó a Europa a través del puerto de Nápoles y las primeras variedades eran de color amarillento. En un primer momento, no gozó de una gran aceptación, ya que se asociaba a plantas venenosas.

El ketchup empezó a fabricarse en Nueva Orleans y significó la popularización del tomate entre los norteamericanos.

El tomate está presente en los banquetes de bodas y otras celebraciones importantes en México y el Perú, ya que se la considera una planta que trae buena suerte.

Los tomates originales eran muy parecidos a los que hoy conocemos como tomates cherry.

Resulta beneficioso para combatir la anemia y trastornos del desarrollo. También ayuda a mejorar la resistencia del organismo a infecciones. Además es un poderoso diurético que ayuda a eliminar sustancias tóxicas del organismo.

El agua es el principal componente del tomate. Su contenido en grasas y proteínas es muy bajo, mientras que los hidratos de carbono y las vitaminas son su principal valor nutritivo.



TOMATE DE RAMA

Suele haber de cinco a ocho tomates por rama. Es muy sabroso, aromático y está lleno de pulpa. Entre otros usos es ideal para la elaboración de salsas.



TOMATE VERDE

Tiene una pulpa consistente y carnosa. Su consumo ideal es cuando empieza a enrojecer. Se sirve cortado en gajos y es el tomate utilizado por excelencia en ensaladas.



TOMATE CHERRY

Es pequeño, fuerte y muy aromático. Se puede comer crudo o cocido. Su sabor tiene un punto ácido. Es muy utilizado para adornar todo tipo de platos.



TOMATE DE PERA

Es especialmente sabroso, dulce y con mucha carne, por lo que se utiliza en la elaboración de salsas y todo tipo de conservas.



TOMATE MADURO

Resulta ideal para untar o para hacer salsas y gazpacho. Su tamaño, en su punto óptimo, es aproximadamente como el de tres castañas.

Todos estos tipos de tomates los podrá encontrar en Caprabo.

TEMPORADA

Es una hortaliza propia del verano, aunque los cultivos de invernadero han hecho posible que disfrutemos de ella todo el año.

Lo ideal es comprarlos casi maduros, pero si aún no lo están, se han de dejar fuera de la nevera y procurar que no les dé la luz del sol. Si por el contrario están muy maduros se han de conservar en la nevera, pero no más de tres días. No los compre demasiado blandos, y siempre sin golpes.

Para hacer salsas lo ideal es comprarlos muy maduros, mientras que los más grandes son más adecuados para las ensaladas. Pueden congelarse durante un año si la temperatura es inferior a 10°C. Antes de ello debe escaldarlos y pelarlos. Pueden congelarse enteros o troceados. Este proceso hace que pierdan parte de su jugo.

CONSUMO

En ensaladas se toma crudo; en salsas, escaldados y sin piel. También se utiliza para hacer zumos y sopas. Al horno o a la brasa son una magnífica guarnición.



Rascacielos de tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tomates verdes
200 g de jamón
4 bolas de mozzarella fresca

Elaboración

Se lavan los tomates verdes y se cortan a rodajas.

Para construir el rascacielos, se coloca una rodaja de tomate y encima una de mozzarella fresca y una loncha de jamón. Se continúa así hasta conseguir un rascacielos considerable.

Se aliña el rascacielos de tomate con la vinagreta de olivas negras.

SALSA VINAGRETA DE OLIVAS NEGRAS

1/2 lata de olivas negras sin hueso
2 anchoas
Aceite de oliva
Vinagre

Se trituran las olivas negras y las anchoas con un chorrito de aceite y unas gotas de vinagre.



7

Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo



Brochetas de tomates cherry con butifarra

Brochetas de verduras y butifarra

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Tomates cherry
Butifarra
Champiñones
Sal
Aceite de oliva

Elaboración

Se corta la butifarra en rodajas de dos o tres centímetros aproximadamente.

Pinchar en cada brocheta: un tomate cherry, un trozo de butifarra y un champiñón, hasta que se llene totalmente.

Se cuecen a la brasa o a la plancha con un poco de sal y aceite de oliva.

Se pueden acompañar las brochetas con la crema agria de cebollino.

CREMA AGRIA DE CEBOLLINO

1/2 yogur natural
200 ml de nata líquida
Cebollino
Sal y pimienta

Mezclar el yogur, la nata, la sal y la pimienta en la batidora eléctrica hasta que coja consistencia. Se añade el cebollino cortado muy pequeño y se deja reposar la mezcla en la nevera un cuarto de hora aproximadamente. En el momento de servir la crema se ha de remover un poco.



9

Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo



Gazpacho de tomates

Gazpacho de tomates y pimientos del piquillo a la salvia

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de tomates de pera
5 rebanadas de pan
2 ajos
15 pimientos del piquillo
100 g de jamón del país
Aceite de oliva
Vinagre
Sal

Elaboración

Se colocan en el picador de la batidora eléctrica los tomates limpios, las rebanadas de pan, los ajos pelados y los pimientos. Se tritura durante dos minutos hasta conseguir una crema fina.

Se comprueba el punto de sal y se añade aceite de oliva y vinagre al gusto.

Se sirve bien frío con unas tiritas de jamón del país y un chorrito de aceite de salvia.

ACEITE A LA SALVIA

Salvia fresca
Aceite de oliva

Se trituran unas hojas de salvia con a ceite de oliva y se condimenta el gazpacho.





Ensalada de queso fresco

Ensalada de queso fresco y tomates cherry a la vinagreta de miel

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de tomates cherry
250 g de queso fresco
1 aguacate
100 g de maíz
250 g de fresas

Elaboración

Se corta el queso y el aguacate a dados regulares.

Se cortan los tomates cherry a cuartos y se mezclan con el queso, el maíz y el aguacate.

Se cortan las fresas a láminas y se colocan formando una corona alrededor de la ensalada.

Se condimenta todo con la vinagreta de miel.

VINAGRETA DE MIEL

Miel
Vinagre de vino
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Poner en el vaso de la batidora eléctrica una parte de miel por tres partes de aceite de oliva, un chorrillo de vinagre de vino, sal y pimienta. Se tritura todo junto.





Ensalada de tomates verdes y langostinos

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 12 langostinos
- 2 aguacates maduros
- 2 tomates verdes
- 4 ramas de apio blanco

Elaboración

Se cuecen los langostinos durante 2 ó 3 minutos, se enfrían en agua muy fría, hielo y sal. Una vez fríos se pelan y se reservan.

Se escaldan los tomates verdes, se pelan, se les sacan las semillas, se cortan a dados medianos y se reservan.

Se lavan las ramas de apio.

Se pela el aguacate y se corta a cuartos. Se cortan los cuartos en láminas finas y se abren en forma de abanico. Se añaden los dados de tomate y se decora el plato con el apio y los langostinos.

Se condimenta el plato con la vinagreta de limón.

VINAGRETA DE LIMÓN

2 limones

Aceite de oliva

Sal

Mezclar el zumo de limón, la sal y el aceite de oliva.





Sopa fría de tomate

Sopa fría de tomate al perfume de albahaca fresca

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de tomates en rama
maduros
1 cebolla tierna
Aceite de oliva virgen
Sal
Azúcar
Pimienta
Albahaca fresca

Elaboración

Se escaldan los tomates para pelarlos con más facilidad y sacarles las semillas.

Se tritura la cebolla tierna con los tomates. Se le añade la sal y la pimienta y, si fuese necesario, un poco de azúcar. Se cuela todo por el colador chino.

Se pica la albahaca fresca bien fina y se añade a la sopa obtenida. Se deja enfriar.

Este plato se puede servir con unos picatostes de pan frito.

PICATOSTES DE PAN

Pan de molde
Aceite de oliva

Se cortan cuadraditos de pan de molde y se fríen con aceite bien caliente. También se pueden dorar al horno, y así no absorberán nada de aceite.



17

Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo

La lechuga

CURIOSIDADES

Es un producto de origen europeo, probablemente de la zona meridional del continente. Formaba parte de la dieta de los egipcios y de los griegos. La afición por el consumo de los cogollos la debemos a los romanos. La importancia de esta hortaliza era tal que idearon formas para conservarla durante todo el año.

En la Grecia clásica se le atribuyeron propiedades medicinales.

Durante la Edad Media la lechuga perdió protagonismo. El Renacimiento, sin embargo, le devolvió el valor perdido y recuperó su condición de producto básico en la alimentación. De Italia pasó a Francia y, después, a Inglaterra.

Es un alimento muy indicado para las dietas de adelgazamiento. Su proporción de agua es mayor que en el resto de las verduras. En la antigua Grecia a la lechuga se le atribuía la propiedad de calmar el dolor, tanto el físico como el espiritual, cosa que ha quedado reflejada en la mitología. De hecho, estudios recientes han revelado que contiene lactucario, una sustancia que tiene efectos sedantes.

Muchas de las variedades que existen en la actualidad son fruto de la tecnología y la investigación de especialistas.

Las hojas más verdes son las que contienen una mayor concentración de vitaminas. También son las más tiernas y las más apetitosas.

Su aporte de proteínas y grasas es mínimo y tampoco es un alimento energético. Por el contrario contiene un excedente alcalino que puede resultar muy beneficioso para la salud, ya que facilita la digestión y actúa como un regulador del exceso de acidez que genera el consumo de algunos alimentos.

La lechuga es un magnífico estimulante del apetito. Ello es debido a la elevada presencia de una sustancia llamada lactucarina que le proporciona un regusto amargo.



ICEBERG

De forma redonda y de color verde claro con el corazón blanco, es una lechuga muy resistente y refrescante, ideal para cortar. Puede emplearse como guarnición o para cóctels.



TROCADERO

De hojas muy blandas, textura suave y forma redonda, su color es verde claro uniforme. Debido a su excelente sabor es ideal para ensaladas especiales.



COGOLLOS

En forma de copa alargada, sus hojas tienen de 10 a 15 cm. Son muy consistentes y de sabor intenso. Uno de sus usos más conocidos son los cogollos con anchoas o con atún.



ROMANA

También llamada larga. Es la más común, de color verde por fuera y más clara por dentro. Sus hojas, muy consistentes, tienen entre 30 y 40 cm. Se emplea en ensaladas caseras.



BATAVIA

Ligeramente redondeada, pero con hoja menos quebradiza, sus hojas son gustosas, crujientes y resistentes. Destaca por sus tonos violáceos en la punta.

Todos estos tipos de lechugas los podrá encontrar en Caprabo.

TEMPORADA

Es una hortaliza propia de la primavera, aunque se puede encontrar durante todo el año.

Debe fijarse mucho en el color y el aspecto de las hojas. Han de estar firmes y crujientes y con una tonalidad brillante y verde. Si las hojas presentan una coloración amarillenta o marronosa pueden estar avisándonos de que la lechuga no se encuentra en las mejores condiciones posibles. Sin embargo, algunas variedades como las repolludas rojas, tienen un característico tono rojizo que debe atribuirse a las condiciones de luz y a la temperatura en la que crece este tipo de lechuga.

Pueden conservarse un máximo de tres semanas en el frigorífico, aunque su resistencia varía en función del tipo. Lo ideal es envolverlas en un papel de celofán, vigilando que no quede agua acumulada entre sus hojas, ya que aceleraría su deterioro.

CONSUMO

Lo habitual es consumirlas crudas. Es fundamental, por lo tanto, su limpieza. Los troncos blancos deben ser desechados, ya que es la parte más indigesta de la lechuga.

Si las hojas están un poco blandas se les puede añadir unas gotas de vinagre mientras están en remojo.



Ensalada oriental con pollo

Ensalada oriental con pollo y cogollos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 pechugas de pollo
1 lechuga trocadero
4 cogollos
4 tomates verdes de ensalada
2 zanahorias
2 cebollas tiernas

Elaboración

Se cortan las pechugas de pollo a dados de dos centímetros.

Se pelan y se limpian las zanahorias y las cebollas tiernas para cortarlas en bastoncitos.

Se fríe el pollo con un chorrito de aceite de oliva y otro de salsa de soja. Se añaden las verduras y se cuece todo junto durante unos minutos, procurando que queden al dente.

Se coloca el pollo encima de la lechuga trocadero y los cogollos y se condimenta con la salsa de soja y los tomates cortados a gajos.

SALSA DE SOJA

Aceite de oliva
Salsa de soja
1 tomate
1 hoja de laurel fresco
Alcaparras

Se mezcla un chorrito de salsa de soja con la misma proporción de aceite de oliva. Se añade el tomate, sin semillas ni piel, cortado en daditos, el laurel fresco picado, las alcaparras y la sal.



21

Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo



Ensalada de bacalao

Ensalada de bacalao a la vinagreta de tomate y champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga romana
8 tomates maduros
400 g de bacalao desmigado
100 g de olivas negras
8 tomates cherry

Elaboración

Se lava la lechuga, se corta y se mezcla con el bacalao desmigado y las olivas negras.

Se condimenta la ensalada con la vinagreta de tomate y champiñones, que se puede decorar con tomates cherry.

VINAGRETA DE TOMATE Y CHAMPIÑONES

250 g de champiñones laminados
Vinagre
Aceite de oliva
Sal

Rallar los tomates con un rallador fino, añadiendo aceite de oliva, sal, un chorrito de vinagre y los champiñones laminados.



23

Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo



Crema de lechuga

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga romana
1 cucharada de mantequilla
1/2 litro de leche
2 patatas
Sal

Elaboración

Se cuecen al vapor las hojas más verdes de la lechuga.

Cuando estén cocidas, se añade el resto de ingredientes y las patatas, que han sido hervidas aparte.

Se bate todo con la batidora eléctrica.

Se puede servir la crema caliente con picatostes de pan.

También se puede servir fría con trocitos de verduritas.

TROCITOS DE VERDURITAS

1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla
1 pepino
1 zanahoria
1 tomate verde

Se cortan en dados pequeños todos los ingredientes y se sirven en recipientes separados.



25

Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo



Ensalada de frutos rojos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga trocadero
1 lechuga batavia
200 g de fresas
200 g de fresones
200 g de moras
200 g de frambuesas
Tomates cherry
100 g de canónigo

Elaboración

Se lavan todos los frutos rojos y se cortan los fresones por la mitad.

Se lavan y se cortan las lechugas.

Se hace una montañita en el centro del plato con las lechugas y el canónigo. Se colocan los frutos rojos y los tomates cherry por encima y alrededor de la montañita.

Se condimenta la ensalada con la vinagreta de mango.

VINAGRETA DE MANGO

1 mango maduro
Vinagre de manzana
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Triturar la pulpa del mango maduro con unas gotas de vinagre de manzana, sal, pimienta y aceite de oliva.





Ensalada de mar y montaña

Ensalada de mar y montaña con gotas de remolacha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga trocadero
8 corazones de lechuga
200 g de jamón del país
2 latas de atún
100 g de champiñones frescos
2 manzanas
1 limón
Piñones
Tomates cherry

Elaboración

Se lavan los corazones de lechuga y se cortan a cuartos.

Se lava la lechuga trocadero y se corta en juliana muy fina.

Se corta la manzana y los champiñones en bastoncitos y se mojan con el zumo del limón.

Se hace una montañita en el centro del plato con la lechuga trocadero y se rodea con los corazones de lechuga.

Se añade el atún troceado, la manzana, los champiñones y los piñones.

Se decora el plato con unos tomates cherry y la salsa de remolacha.

SALSA DE REMOLACHA

Remolacha
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Triturar la remolacha con la batidora eléctrica hasta conseguir una crema muy fina y se le añade el aceite de oliva y la sal. Se mezcla sin emulsionarla para conseguir las gotas de remolacha.



29

Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo



Ensalada de frutas de verano

Ensalada de frutas de verano al aroma de Módena

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga batavia
4 cogollos
1 piña
1/2 melón
1/2 sandía
4 naranjas
20 fresas

Elaboración

Se corta la lechuga y los cogollos a tiras muy finas.

Se pela la piña, se corta a rodajas muy finas, se coloca en el fondo del plato y se le añade la lechuga en el centro.

Se hacen bolas con el melón y la sandía.

Se pelan las naranjas y se cortan a gajos.

Se lavan las fresas y se cortan por la mitad.

Se condimenta la ensalada con la vinagreta obtenida.

SALSA VINAGRETA AL AROMA DE MÓDENA

Vinagre de Módena
Aceite de oliva
Sal

Mezclar un tercio de vinagre de Módena, tres tercios de aceite de oliva y sal.



31

Ensaladas

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo