RECETARIO

Programa: Preparación de Comidas Rápidas – Amasijos

Ficha: 2083928

Instructora: Lola Jimena Toro

Área gastronomía

Tema: Vinagretas y ensaladas

Introducción

Estimado aprendices las vinagretas son salsas frías emulsionadas, compuesta por una mezcla inestable de un producto ácido (vinagre o limón) y de un producto graso (aceite, crema o yogur), se pueden saborizar con pimienta y sal, a la que se pueden añadir varios elementos como: ajo, anchoas, alcaparras, pepinillos, chalota, hierbas aromáticas, miel, mostaza, huevo duro, cebolla, etc. Las vinagretas a veces se sirven tibias, nos sirve para aderezar las ensaladas

Ensaladas: Plato principal o guarnición de un plato, que se prepara mezclando distintos alimentos, crudos o cocidos, principalmente hortalizas troceadas, se sirve frío o tibio, el cual se aliñada o adereza con alguna salsa o vinagreta.

Tipos de ensaladas:

A. Las ensaladas simples:

Se componen de uno o dos géneros, que son hortalizas generalmente, ya sean crudas o cocinadas. Las más corrientes son las ensaladas de lechuga, tomate, cebolla, etc.

B. Las ensaladas compuestas o mixtas:

Se caracterizan por llevar varios géneros en su composición. Suelen llevar hortalizas crudas y cocinadas; conservas de pescado, carnes, legumbres, huevos, etc. es decir, mezcla de alimentos de origen vegetal y animal.

C. Las ensaladillas:

Se caracterizan porque normalmente llevan un alimento rico en hidratos de carbono, tipo patata, arroz, pasta o legumbre. Suelen ir acompañadas también de elementos proteicos, como conservas de pescado, carnes, etc. Además, se añade casi siempre una salsa emulsionada, y suele ser la mayonesa, que envuelve y aglutina los ingredientes de la ensaladilla. La más común es la ensaladilla rusa.

D. Las ensaladas templadas:

Este tipo de ensaladas generalmente suele ir como decoración. Llevan lo que sería la ensalada principal, que son una serie de géneros que se cocinan al momento, o simplemente están cocinadas y se saltean y luego se aliñan con una mezcla de grasas, ácido y sal. Por ejemplo la ensalada de anchoas, la de langostinos y setas, etc.

Los aliños que se añaden a las ensaladas se componen por lo general de una grasa o mezcla de grasas (aceites, sobre todo de oliva virgen extra y de oliva 0,4º), un ácido que suele ser vinagre (de sidra, vino, etc.) o limón. La proporción de la vinagreta suele ser de 1 parte de vinagre y 3 de aceite. Otro componente del aliño tradicional es la sal y uno más podría ser la pimienta, mostaza, etc. Hay aliños menos conocidos y utilizados en la cocina tradicional del país, como la denominada nata agria. Esta suele estar compuesta, como su nombre indica, de nata, vinagre o limón, sal y pimienta. Normalmente se suele batir un poco para que adquiera consistencia. Otro aliño puede ser la mayonesa o alguna salsa emulsionada.

Los géneros utilizados en la preparación de las ensaladas:

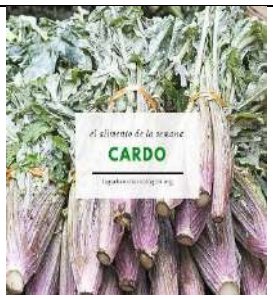
A. Las hortalizas

Se pueden presentar en las ensaladas crudas y cocinadas. Las hortalizas que destacan son las de hoja, como lechugas, endibia, repollos, escarola, y también comparten importancia, el tomate, el pimiento y la cebolla. Diversas frutas como manzanas, naranjas, uvas, plátanos, piña o aguacate, se suelen utilizar asimismo para elaborar ensaladas agridulces. Dentro de los vegetales cocinados, en la mayor parte de los casos se aconseja servirlos fríos, salvo excepciones que irán templados. Los más comunes van a ser la patata, el pimiento, la berenjena, las setas u hongos, toda clase de legumbres tanto secas como frescas (habas, guisantes, vainas, alubias, garbanzos), los espárragos (blancos y trigueros), el cardo y la alcachofa.

Lechugas	Endibia	Escarola	Repollos
			

Patata	Berenjena	Setas u hongos
		

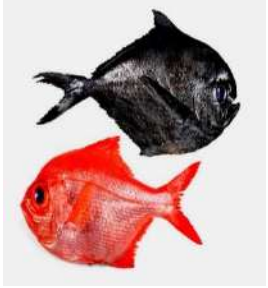
Habas	Guisantes	Vainas o habichuela	Alubias o blanquillos
			

Garbanzos	Espárragos	Cardo	Alcachofa
			

B. Alimentos proteicos

En el apartado de las carnes y derivados, lo que más se utilizan son las aves (pechuga de pollo asada o a la plancha), los embutidos, el jamón serrano. Dentro de los pescados, los más utilizados son los pescados en conserva (bonito, anchoa, sardinas) y los ahumados como el salmón y la palometa, además de los productos elaborados con surimi (producto de origen japonés que hace referencia al producto creado a partir de pescados de carne blanca), como los palitos de cangrejo. Los pescados habitualmente empleados en la elaboración de ensaladas templadas son el rape, la merluza, el lenguado, etc. También tiene importancia los huevos que se consumen duros enteros, rellenos de mezclas o de ensaladillas y rallados. No hay que olvidar a los quesos en toda su variedad.

Jamón serrano	Pescado bonito	Anchoas	Sardinas
			

Salmon	Palometa	Surimi	Rape
			

Merluza	Lenguado		
			

Normas generales de elaboración de las ensaladas:

La higiene: Todos los géneros que vayan crudos, sobre todo las hortalizas, se deben higienizar y desinfecta. Esto se hace para eliminar la tierra, los insectos, etc. En el caso de las ensaladillas, se debe poner todas las precauciones que sabemos con las salsas mayonesas. En cualquier caso, las ensaladas se deben conservar en el frigorífico. Respecto al sabor de la ensalada o ensaladilla, se debe buscar un sabor compatible entre los alimentos, y no se aconseja servirlas muy frías, sino frescas. Se sazona y se aliña en el momento de servir, para evitar que el ácido (limón o vinagre) haga que las hortalizas de hoja pierdan la textura.

La presentación: Los ingredientes deben ser picados en tamaños proporcionados. Cuando se utilizan alimentos que puedan dañar la presentación, como la remolacha, repollo morado (destiñen), siempre se pondrán los últimos y en el momento de servir .Es muy importante controlar la cantidad de aliño que se echa a la ensalada.

Tipos de vinagretas:

Recomendaciones:

- Las hierbas a utilizar deben ser frescas
- Las hierbas se pican al instante de su uso para evitar que se oxiden, o se descompongan como pasa con el perejil
- Higienizar y desinfectar todos los productos a utilizar.

Vinagreta básica

Ingredientes

3 cucharadas de aceite
Una cucharada de zumo de limón o vinagre
5 gr de sal
10 gramos de azúcar
Una pizca de pimienta

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de mango viche

Ingredientes

100gr de mango viche licuado con 100ml de agua
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
15gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de tomate de árbol

Ingredientes
100gr de tomate de árbol licuado y cernido
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de maracuyá
Ingredientes
100gr de maracuyá licuado y cernida
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
15gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de naranja
Ingredientes
100ml de zumo de naranja con una cucharada de agua
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de lulo
Ingredientes
100gr de lulo licuado con 100ml de agua y cernido
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de kiwi
Ingredientes
100gr de kiwi licuado con 100ml de agua
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal

10gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de tamarindo
Ingredientes
50gr de tamarindo licuado con 100ml de agua
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de piñuela
Ingredientes
100gr de piñuela licuado con 100ml de agua
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de albahaca
Ingredientes
3gr de hojas de albahaca
9 cucharadas de aceite
3 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
Preparación
Agregar todos los ingredientes a la licuadora y licuar durante 30 segundos

Vinagreta de menta
Ingredientes
3gr de hojas de menta
9 cucharadas de aceite
3 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
Preparación
Agregar todos los ingredientes a la licuadora y licuar durante 30 segundos

Vinagreta de hierba buena
Ingredientes
3gr de hojas de hierba buena
9 cucharadas de aceite
3 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
Preparación
Agregar todos los ingredientes a la licuadora y licuar durante 30 segundos

Vinagreta básica con miel

Ingredientes
6 cucharadas de aceite
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
30ml de miel
3gr de cilantro fresco finamente picado
Preparación
En un recipiente agregar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de yogur natural

Ingredientes
Un yogur natural o griego
3 cucharadas de zumo de limón
3gr de perejil
5gr de sal
Una pizca de pimienta
Una cucharada de vinagre de frutas
Preparación
Incorporar todos los ingredientes a la licuadora, licuar durante 30 segundos.



Vinagreta de uchuvas

Ingredientes

100gr de uchuvas licuadas con 100ml de agua
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Vinagreta de Pitahaya

Ingredientes

100gr de pitahaya licuado con 50ml de agua
2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
5gr de sal
10gr azúcar
3gr de perejil fresco finamente picado

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y batir con un tenedor

Uchuvas	**Pitahaya**
	

Recomendación para realizar las ensaladas:

- Higienizar y desinfectar todos los productos a utilizar.
- A las hojas como la lechuga se le realiza el corte chiffonade (coger hoja por hoja y enrollar, proceder a cortar fino, salen tiras delgadas, después de realizar el corte debes agregarle abundante agua a la lechuga para evitar que se oxide)
- Las hojas se deben incorporar al instante de servir las ensaladas para evitar que se modifique textura y presentación.
- Si deseas mejor trocear la lechuga debes trocear y agregar agua.
- Al utilizar la lechuga debes escurrir bien.
- Este procedimiento se realiza a todo tipo de hojas a utilizar para ensaladas
- Al repollo se le puede agregar agua con sal cuando ya le hayas realizado el respectivo corte para mermar su olor y la intensidad de su sabor, dejar actuar por 10 minutos y después enjuagar



Corte chiffonade

Opciones de Ensaladas

Opción 1 para 4 porciones

Ingredientes

100 Lechuga batavia corte chiffonade
Un pepino mediano pelado sin semilla corte media luna
Vinagreta de mago viche
Una manzana verde corte en trozos pequeños (cuando realice el corte de la manzana debes agregarla en agua con un poco de sal y dejar durante 5 minutos, después enjuagar, para evitar que se oxide la manzana)

Preparación

En un recipiente mezclar pepino, manzana y vinagreta, a la hora de servir colocas una capa de lechuga en el plato y encima un poco de la mezcla anterior.

Opción 2 para 4 porciones

Ingredientes

100gr de zanahoria rallada
100 Lechuga batavia corte chiffonade
Un pepino mediano pelado sin semilla corte media luna
Vinagreta básica

Preparación

En un recipiente mezclar pepino, zanahoria y vinagreta, a la hora de servir colocas una capa de lechuga en el plato y encima un poco de la mezcla anterior.

Opción 3 para 4 porciones

Ingredientes

100gr de aguacate corte en trozos
100 Lechuga batavia corte chiffonade
Un pepino mediano pelado sin semilla corte media luna
Vinagreta de tomate de árbol

Preparación

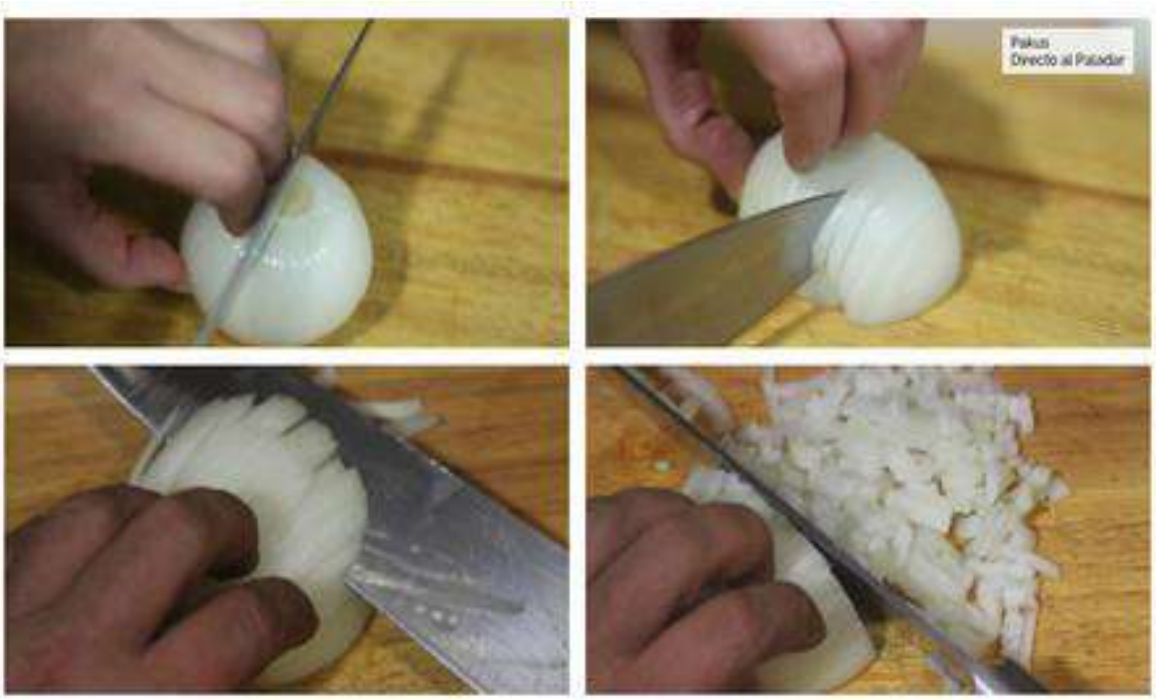
En un recipiente mezclar pepino, aguacate y vinagreta, a la hora de servir colocas una capa de lechuga en el plato y encima un poco de la mezcla anterior.

Ensalada Pico gallo para 4 porciones

Ingredientes
150gr de tomate milano corte concasse (corte sin semilla y en cuadritos de medio centímetro)
150 gr de cebolleta morada o blanca, corte en brunoise (corte en cuadritos aproximadamente de medio centímetro por cada lado)
70gr de pimentón rojo corte en brunoise
70gr de pimentón verde corte en brunoise
Vinagreta básica con miel
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes.



Tomate milano



Corte en brunoise a la cebolla

Ensalada kartoffelsalat (Ensalada Alemana)

Ingredientes para 6 porciones
Una libra de papa guata corte en dados y cocida
Una cebolleta pequeña corte brunoise
3 salchichas rancheras corte en rodajas
4 pepinillos corte en rodajas
Una cucharada de Mostaza
100gr de mayonesa
Sal y pimienta al gusto
Una cucharadita de azúcar
3 gr de cebollín finamente picado
Una cucharada de aceite

Preparación
Un sartén agregar aceite y llevar al fuego cuando este caliente adicionar las salchichas saltear durante 1 minuto, incorporar cebolleta, cocer durante 1 minutos, bajar del fuego y mezclar con los demás ingredientes.



Pepinillos

Ensalada Waldorf (Ensalada de Estados Unidos)

Ingredientes para 6 porciones

200 gr de apio corte en media luna y blanqueado (Blanquear agregar el producto en agua a punto de ebullición durante unos minutos y después pasar por agua fría o con hielo esto es choque térmico para parar la cocción del producto) en el caso del apio se blanquea durante 1 minutos. Antes de utilizar el apio escurrir bien.
2 manzanas verdes corte en media luna
2 cucharadas de nueces peladas y troceadas
30ml de zumo de limón
1 cucharada de perejil fresco y finamente picado
150gr de mayonesa
50ml de crema de leche
Hojas de lechuga al gusto para servir la ensalada
Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes, menos la lechuga, para emplatar colocar una cama de lechuga en un plato y encima un poco de la mezcla anterior



Nueces

Ensalada rusa (Ensalada Rusia)

Ingredientes para 6 porciones

500gr papas guata, peladas, corteen cubos y cocidas
100gr de mayonesa
100 de zanahorias cocinadas corte en brunoise y cocida
150gr de arvejas cocinadas
100gr de crema de leche
Sal y pimienta al gusto
100gr de cebolleta corte brunoise (dejar la cebolla en agua con sal durante 10 minutos y después enjuagar y escurrir)
5gr de cilantro fresco picado o perejil
Una pizca de comino molido
Una pizca de pimentón molido (paprika)
30ml de zumo de limón

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes.



Paprika

Ensalada Coleslaw (Ensalada holandesa)

Ingredientes para 4 porciones
200 gr de mayonesa
2 cucharaditas de vinagre de manzana
2 cucharadas de miel
Sal y pimienta al gusto
300gr repollo blanco, verde, o rojo, corte chiffonade (después del corte lo dejamos en agua con sal durante 10 minutos, enjuagamos y escurrimos)
100gr zanahoria pelada y rallada

Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes.

Ensalada griega

Ingredientes
2 tomates corte concasse
1 pepino corte en dados simillа
100gr de cebolleta corte brunoise (dejar la cebolla en agua con sal durante 10 minutos y después enjuagar y escurrir)
30gr aceitunas negras corte en rodajas
150gr queso feta corte en dados
Orégano fresco al gusto finamente picado
2 cucharadas de aceite de oliva
Una cucharada de vinagre blanco o balsámico
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de miel
Preparación
En un recipiente mezclar todos los ingredientes.

Queso feta	**Aceitunas negras**
	

Ensalada de papa

Ingredientes para 6 porciones

1 libra de papa capira corte en dados y cocida con sal
200gr de maíz tierno
200ml de crema de leche
Sal al gusto
4 lonchas de jamón en lardones
Dos libras de arvejas frescas, blanqueadas
100gr de zanahoria rallada cruda

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes, tapar y llevar a refrigeración hasta su consumo.

Ensalada de frutas

Ingredientes para 6 porciones

300gr de piña corte brunoise y calada
Un mango tomy corte en dados
1 manzana verde corte media luna (dejas en agua con sal durante 10 minutos, escurrir)
200gr de crema de leche
150gr de batavia, corte chiffonade (dejar en agua hasta su uso, escurrir)
15gr de azúcar

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes, tapar y llevar a refrigeración hasta su consumo.

Ensalada desgranada

Ingredientes para 6 porciones

150gr de maíz tierno cocido
150gr de zanahoria corte brunoise cocida
150gr de arvejas fresca y cocida
150gr de habichuela corte en rodajas y cocida
15gr de mostaza
50gr de salsa de tomate
100gr de mayonesa
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes.

Ensalada sencilla

Ingredientes para 6 porciones

300gr de tomate chonto corte concasse
300gr de cebolleta corte brunoise (dejar en agua con sal durante 10 minutos, enjuagar y escurrir)
150gr de mayonesa
Una pizca de sal
15gr de cilantro fresco finamente picado

Preparación

En un recipiente mezclar todos los ingredientes

Ensalada al wok

Ingredientes para 6 porciones

100gr de habichuela corte al sesgo
100gr de apio corte en julianas
100gr de champiñones corte en láminas gruesas
100gr de zanahoria corte en julianas
50gr de maíz tierno cocido
50gr de cebolleta corte en pluma
2 cucharadas de aceite
Una cucharada de mostaza
3 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de miel
50gr de pimentón corte en julianas
Sal al gusto
1gr de ajonjolí

Preparación

En un sartén agregar aceite llevar al fuego, cuando este caliente agregamos aceite y la zanahoria saltemos durante 1 minuto, adicionar apio, cebolleta y pimentón saltear durante 1 minuto, agregamos los demás ingredientes y cocemos durante 5 minutos sin para de revolver

Corte en juliana	Corte al sesgo	Corte pluma
		



Saltear en un wok

Fuente

https://laroussecocina.mx/palabra/vinagreta/

https://es.wikipedia.org/wiki/Ensalada

http://lacocinademiguel.blogspot.com/2006/09/ensaladas-simples-mixtas-frias-o.html