para dummies
Cocina

Émilie Laraison

Ensaladas

Ensaladas

Émilie Laraison

para dummies®

Cocina

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Salades pour les nullissimes*
Publicado por Éditions First, un sello de Edi8, París, 2017

© John Wiley & Sons, Inc., 2019

© de las fotografías de las recetas: Émilie Laraison
© de las fotografías de los ingredientes: istock y Fotolia
© de la traducción: Marta García García, 2019

© Centro Libros PAPF, SLU, 2019
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0542-1
Depósito legal: B. 13.353-2019

Primera edición: junio de 2019
Preimpresión: dâctilos
Impresión: Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

VINAGRETAS
6

ENSALADAS LIGERAS
15

ENSALADAS COMPLETAS
39

ENSALADAS DE FRUTAS
83

LOS DECÁLOGOS 92

ÍNDICE DE RECETAS 96

VINAGRETA CLÁSICA

PARA 4 PERSONAS **PREPARACIÓN**: 5 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

4 cucharadas soperas de aceite de oliva

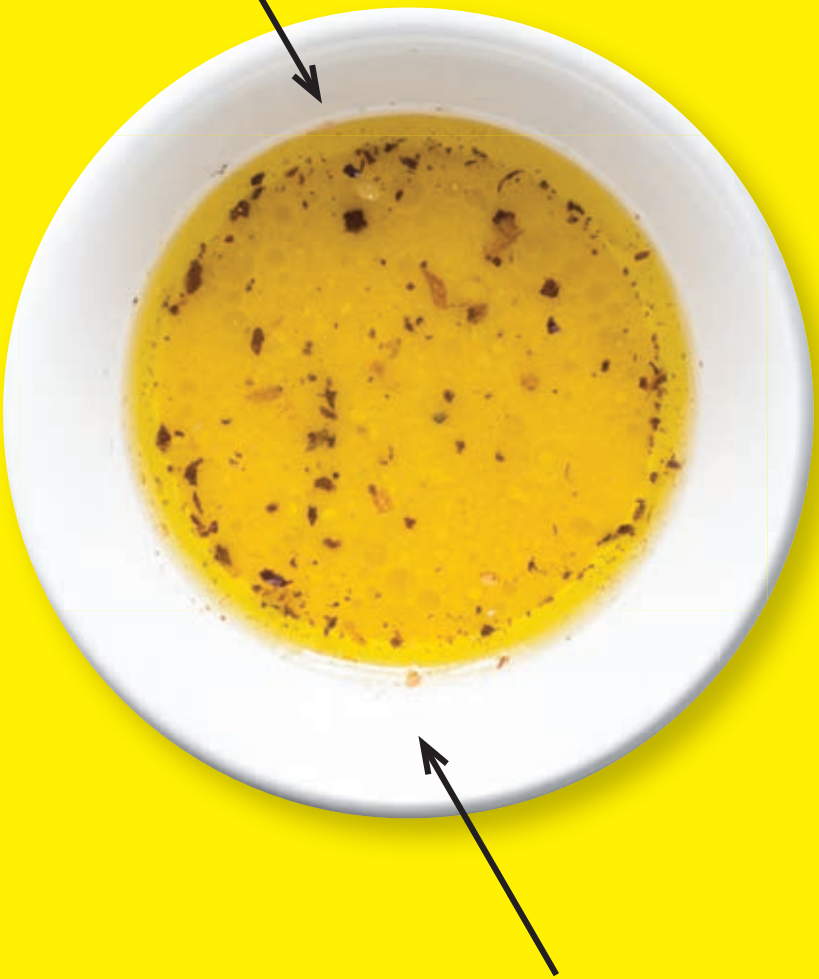
2 cucharadas soperas del vinagre que prefieras

1 cucharadita de mostaza

El consejo del autor

Si te apetece emulsionar la vinagreta, utiliza unas varillas a medida que añades el aceite de oliva. También puedes agregar una cucharadita de miel si te gusta el contraste entre dulce y salado o bien sustituir el vinagre por limón y eliminar la mostaza.

❶ En un cuenco, mezcla el vinagre y un pellizco de sal.



❷ Añade la mostaza y una pizca de pimienta, vierte el aceite y mézclalo todo.

VINAGRETA SUAVE

PARA 4 PERSONAS **PREPARACIÓN**: 5 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

1 cucharada sopera
de aceite de oliva

2 cucharadas soperas
de zumo de limón

1 yogur

5 ramitas de perejil

El consejo del autor
Para conseguir un sabor más intenso, añade ½ cucharadita de curry.

❶ Lava y seca el perejil.
Luego, pícalo muy fino.

❷ Mezcla en un cuenco el yogur,
el zumo de limón y el perejil picado.
Añade poco a poco el aceite de oliva,
un pellizco de sal y pimienta.

VINAGRETA CON NATA

PARA 4 PERSONAS **PREPARACIÓN**: 5 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

4 cucharadas soperas
de aceite de oliva

2 cucharadas soperas
de zumo de limón

1 cucharada sopera
de nata líquida

5 ramitas de cebollino

❶ Lava y seca el cebollino. Luego, pícalo muy fino.

❷ Mezcla en un cuenco el aceite, el zumo de limón, la nata líquida, el cebollino picado, un pellizco de sal y pimienta.

VINAGRETA CON ACEITE DE SÉSAMO

PARA 4 PERSONAS **PREPARACIÓN**: 5 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

1 cucharadita de semillas de sésamo

2 cucharadas soperas de aceite de sésamo

2 cucharadas soperas de aceite de girasol

1 cucharadita de salsa de soja

2 cucharadas soperas de vinagre de arroz

El consejo del autor
Puedes sustituir el vinagre de arroz por zumo de lima.

❶ Mezcla en un cuenco los dos aceites, el vinagre, la salsa de soja y una pizca de pimienta.

❷ Añade las semillas de sésamo.

ENSALADAS LIGERAS

RÚCULA, TOMATES SECOS, PEPINO Y PARMESANO

PARA 4 PERSONAS **PREPARACIÓN**: 5 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

4 puñados de rúcula

16 tomates secos

1 pepino

100 g de queso parmesano

vinagreta clásica (consulta la página 6)

❶ Pela el pepino, lávalo y córtalo en daditos.

❷ Corta los tomates secos en trozos pequeños.

❸ Mezcla en una ensaladera la rúcula, los tomates secos y el pepino.

❹ Aliña la ensalada con la vinagreta y espolvoréala con el queso parmesano; sazónala con pimienta.

TRIGO, CALABACÍN, TOMATE Y HUEVO PASADO POR AGUA

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS
COCCIÓN: 15 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

250 g de trigo tierno (precocido)

2 calabacines

4 tomates

5 ramitas de perejil

4 huevos

vinagreta suave (consulta la página 8)

El consejo del autor
Para quitar la cáscara de los huevos pasados por agua, hazlos rodar con cuidado sobre la encimera y retira la cáscara bajo el grifo.

❶ Cuece el trigo 10 minutos en una cazuela con agua hirviendo con sal. Enjuágalo con agua fría y escúrrelo bien.

❷ Lava y seca los calabacines y los tomates. Luego, córtalos en dados pequeños. Lava el perejil, sécalo y pícalo.

❸ Mezcla en una ensaladera los calabacines, los tomates, el trigo y el perejil. Alíñalo todo con la vinagreta.

❹ Cuece los huevos 5 minutos en agua hirviendo, quítales la cáscara y sírvelos calientes sobre la ensalada.

ENSALADA NIZARDA

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
COCCIÓN: 10 MINUTOS

LISTA DE LA COMPRA

4 tomates

200 g de atún

4 filetes de anchoa grandes

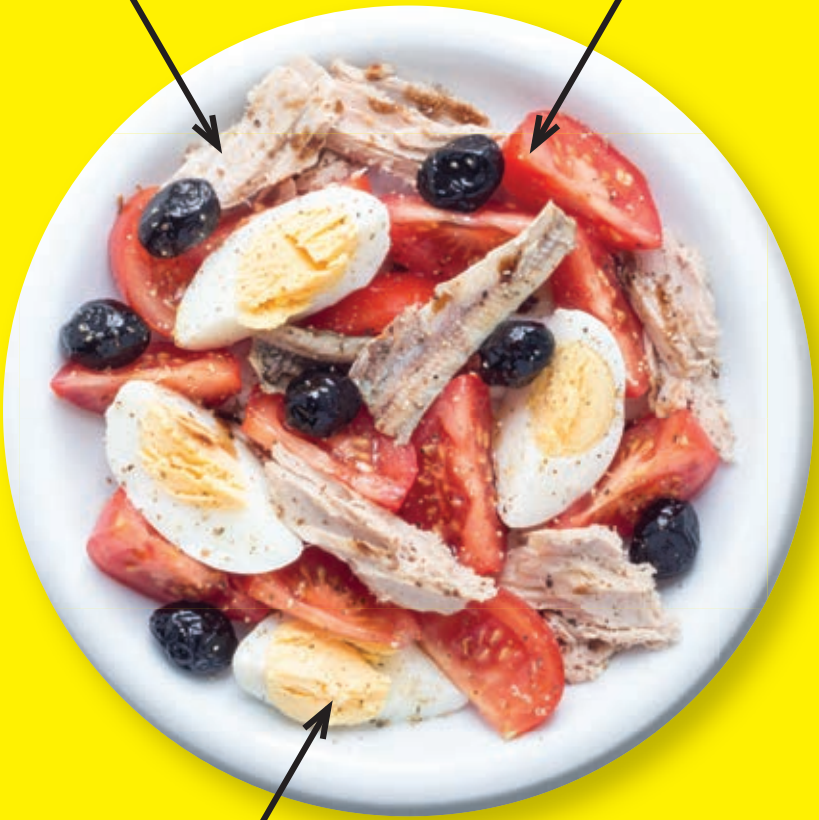
4 huevos

10 aceitunas negras

vinagreta clásica con limón (consulta la página 6)

❶ Lava los tomates y córtalos en trozos.

❷ Añade el atún desmenuzado con un tenedor, los filetes de anchoa, las aceitunas y la vinagreta. Resérvalo.



❸ Cuece los huevos 10 minutos en agua hirviendo, quítales la cáscara, pártelos en cuatro y sírvelos encima de la ensalada.