



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

@generacióndesafiante

ADEREZOS ENSALADAS



Muchos generalmente se quejan de las ensaladas. Las ven como comidas aburridas e insulsas, entre otras cosas. Pero lo cierto es que un simple o aderezo puede cambiarles la vida.

Aderezo mediterráneo

Ingredientes

Un puñado de olivas negras
Medio pimiento rojo
Cuatro o cinco dientes de ajo
Orégano
Algunas semillas de anís
Una taza de vinagre
Una taza de aceite de oliva
Sal y granos de pimienta

Pasos

1. Pica muy finamente los ajos y también el pimiento rojo. Procede de igual forma con las aceitunas negras previamente descaroizadas.

2. Coloca todos los ingredientes en un frasco, donde añadirás sal, granos de pimienta bien molidos, anís y orégano. Completa con el aceite y el vinagre, cerrando el recipiente y batiendo bien para que se integren todos los elementos.

3. Luego simplemente tendrás que emplear este aliño mediterráneo en la ensalada con la que consideres que este aderezo puede quedar bien. Muy recomendable también para pescados, aves y carnes asadas en general.

Vinagreta de hierbas, aderezo Mediterráneo total

A veces hace falta muy poco para transformar un buen plato en un gran plato. Y esta vinagreta de hierbas es un buen ejemplo. Fácil, sencilla, y muy mediterránea, es un aderezo estupendo.

Ingredientes:

Medio tomate, medio pimiento rojo y media cebolla.

6 a 8 cucharadas de aceite de

oliva virgen extra.

2 a 3 cucharadas de vinagre o aceto

2 cucharaditas de hierbas provenzales secas.

Sal.

Preparación:

1. Cortamos la cebolla, el pimiento y el tomate y lo rallamos por el rallador fino en un bol.

2. Añadimos las hierbas provenzales, sal, vinagre y aceite de oliva.

3. Remover bien para que todos los ingredientes emulsionen.

4. Probamos y rectificamos de sal o vinagre si es necesario.

5. Dejamos reposar 1 hora.

6. Remover antes de servir.

Recomendaciones:

Con aceto balsámico es más rico porque da un sabor más sutil, pero pueden poner cualquier vinagre.

Es importante mantener el tiempo de reposo, así se integran los sabores y está más sabrosa.

Aderezo Mediterráneo de Yogur

Ingredientes:

- 1 pote chico de yogur griego o 1/2 pote del natural (100 g)
- 3 cucharadas pepino rallado
- 1 cucharadita aceite de oliva extra virgen
- 1 diente ajo chico, picado bien fino
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Simplemente se mezclan todos los ingredientes. Puede utilizarse como dip, parte de una picada con tostaditas, grisines, palitos de zanahoria y apio, etc.

También es ideal para aderezar ensaladas de hoja. Sobre carnes asadas o en sándwiches queda exquisita también.

Aderezo balsámico

Ingredientes:

- 200 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 ml vinagre balsámico

1 cucharada de miel
1 cucharada de mostaza
Sal y pimienta

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y salpimenta.

Aderezo de Chipotle agridulce

Ingredientes:

½ taza de jugo de piña
3 cucharadas de vinagre de manzana
1/3 taza de aceite
4 cucharadas de líquido de chiles chipotles
1 cucharada de miel

Preparación:

Mezcla el jugo de piña, con el vinagre de manzana, el líquido del chile chipotle y la miel. Añade el aceite en forma de hilo, mezcla hasta que emulsione.

Disfruta este delicioso aderezo o vinagreta de chipotle casera.

Guarda el resto del aderezo de chipotle en un frasco de vidrio.

Tip: conserva en el refrigerador el aderezo, mezcla antes de servir.

Aderezo cremoso de mango

Ingredientes

50 ml de mayonesa casera con aceite de oliva
50 ml de yogurt natural cremoso
1 cucharada de miel
½ mango grande en dados
Sal y pimienta blanca.

Preparación

Licua la mitad del mango, agrega la mayonesa, el yogurt natural y la miel; sazonar con sal y la pimienta. Apaga la licuadora cuando el aderezo adquiera una consistencia tersa.

Salsa Fileto

Ingredientes

6 tomates peritas

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

1/2 vaso agua

2 dientes ajos

1 cebolla

Sal y pimienta a gusto

2 hojas laurel

2 hojas albahaca frescas o 1 cucharadita de albahaca fresca

1 cucharadita orégano

1 cucharadita o 2 azúcar

Preparación.

1. Escaldar los tomates para pelarlos, retirar la piel, cortarlos por la mitad y retirar las semillas, cortar en cubitos y reservar. Picar la cebolla y los ajos, reservar.

2. En una olla poner el aceite con la cebolla y el laurel, freír. Cuando la cebolla este transparente agregar los ajos y dejar unos minutos revolviendo. Agregar el tomate y dejar que se cocine a fuego lento por 45 minutos.

3. Condimentamos a gusto, agregar la albahaca y el orégano. Probar y si esta un poquito acida agregar el azúcar.



@generacióndesafiante