

# 5 IDEAS DE ENSALADAS PARA ESTE VERANO



Recetas preparadas por el  
equipo de comedores INTUR

A hand is shown pouring almonds into a glass jar filled with a salad. The jar contains layers of lettuce, tomatoes, cucumbers, and other vegetables. The background is a blurred kitchen setting with various vegetables and jars.

# ÍNDICE

01. Ensalada de arroz
02. Ensalada de lentejas
03. Empedrat de alubias blancas
04. Ensalada Campera
05. Ensalada con pollo y melocotón

# ENSALADA DE ARROZ

## INGREDIENTES

- 1/2 vaso de mezcla de arroz vaporizado, rojo y salvaje
- 1/2 zanahoria
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 puñado de tomates cherry
- 1/2 bola de mozzarella fresca
- 2 cucharadas de almendras crudas peladas
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de albahaca picada
- Canónigos frescos

## ELABORACIÓN

En un plato hondo, ponemos la mozzarella cortada en dados y los tomates cherrys cortados por la mitad.

Aliñamos con un chorrito de aceite de oliva y la albahaca. Reservamos hasta el final de la receta y dejamos que se liguén los sabores.

Cocemos el arroz según las instrucciones que nos indique el paquete.

Cortamos los pimientos rojo y verde, picamos la cebolleta y rallamos la zanahoria, o bien la cortamos muy fina.



# ENSALADA DE ARROZ

## ELABORACIÓN

En una sartén con una cucharada de aceite de oliva, salteamos las verduras a fuego alto durante 5 minutos, removiendo continuamente para que se cocine todo por igual y no se nos peguen. Agregamos las almendras y las semillas de sésamo y seguimos removiendo hasta que las almendras se tuesten. Apagamos el fuego y reservamos el salteado.

Mezclamos el salteado y el arroz, añadimos sal al gusto y lo dejamos enfriar.

En un bol grande, hacemos un colchón con una mezcla de rúcula y canónigos en el fondo. Añadimos el arroz con el salteado y colocamos alrededor la mozzarella con los cherrys que habíamos preparado al principio.



# ENSALADA DE LENTEJAS

## INGREDIENTES

- 400 g de lentejas cocidas o de bote
- 35 g de cebolla roja
- 35 g de pimiento rojo
- 35 g de pimiento verde
- 40 g de zanahoria
- 40 g de pepino
- 6 tomates cherry
- 40 g de perejil
- Zumo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 cucharadita de sal marina
- Pimienta negra al gusto

## ELABORACIÓN

Corta todas las verduras en trozos pequeños y finos.

En un bol grande echa las lentejas junto con las verduras y añade el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta.

Remueve y sirve.



# EMPEDRAT DE ALUBIAS BLANCAS

## INGREDIENTES

- 500 g de alubias cocidas
- 300 g de pimiento rojo
- 300 g de pimiento verde
- 4 huevos cocidos
- 4 tomates medianos
- 1 cebolla
- 100 g de aceitunas negras
- 300 g de bacalao en salazón
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 40 mj de vinagre de vino
- Sal al gusto
- Perejil fresco (para decorar el plato)

## ELABORACIÓN

Lo primero que tenemos que hacer con antelación, es desalar el bacalao en salazón. Para ello lo lavamos para eliminar la sal superficial y lo sumergimos en agua durante 48 horas. Es importante cambiar el agua dos veces al día y guardarlo en la nevera durante este proceso para que no se estropee.

Si utilizamos alubias de bote, ya cocidas, sólo tenemos que pesar la cantidad necesaria y reservarla. Si preferimos cocer nuestras propias alubias tenemos que ponerlas en agua fría con media cebolla, una zanahoria y sal, durante 20 minutos en una olla rápida o 2 horas en una olla tradicional. Escurrimos y reservamos.



## **E M P E D R A T D E A L U B I A S B L A N C A S**

### **ELABORACIÓN**

Lavamos los pimientos rojo y verde y los cortamos en dados pequeños. Pelamos la cebolla y la troceamos lo más pequeña posible. Pelamos los tomates con un cuchillo y los troceamos de la misma manera en dados pequeños. Reservamos las verduras.

Cocemos los huevos en agua durante 12 minutos, los pasamos por agua fría, les retiramos la cáscara y los troceamos en dados. Troceamos también las aceitunas negras retirándoles el hueso. Reservamos.

Desmenuzamos el bacalao ya desalado y reservamos.

Preparamos la vinagreta mezclando el aceite con el vinagre y guardamos hasta el momento de aliñar.

En un bol mezclamos todos los ingredientes, mezclamos y añadimos el perejil muy cortadito.

Regamos con la vinagreta y removemos bien hasta que se integre. Guardamos la ensalada en la nevera durante 1 hora para que esté fría en el momento de servirla.



# ENSALADA CAMPERA

## INGREDIENTES

- 3 patatas de medianas
- 3 huevos
- 3 tomates
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 2 latas de atún
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre

## ELABORACIÓN

Cuece las patatas en una olla con abundante agua y sal. Haz lo mismo con los huevos en un cazo.

Mientras, aprovecha para limpiar los pimientos y picarlos. Limpia también los tomates y trocéalos.

Una vez cocidas las patatas no esperes a que se enfríen para pelarlas y cortarlas. Quita la cáscara de los huevos cocidos y trocéalos.

Cuando tengas todos los ingredientes ponlos en una ensaladera y añade el atún. Mezcla los ingredientes antes de añadir el aliño.

Aliña la ensalada a tu gusto, por ejemplo, con vinagre de módena.



# ENSALADA CON POLLO Y MELOCOTÓN

## INGREDIENTES

- Hojas verdes de lechuga variada
- 1 filete de pechuga de pollo
- 1 melocotón
- 1 puñadito de nueces
- 50 g de queso fresco
- AOVE
- Sal
- Pimienta
- Vinagre
- Zumo de naranja
- Miel

## ELABORACIÓN

Lavamos el melocotón y lo cortamos por la mitad. Extraemos el hueso y cortamos cada mitad en tres gajos. Hecho esto, los pasamos un par de minutos por la plancha con un poquito de aceite. En cuanto estén doraditos, los retiramos.

En esa misma sartén, sellamos el filete de pollo salpimentado por las dos caras y retiramos cuando esté hecho.

En el fondo de un bol de servicio, ponemos las hojas de lechugas bien lavadas.



# ENSALADA CON POLLO Y MELOCOTÓN

## ELABORACIÓN

Colocamos encima el filete de pollo cortado en tiras junto con los cuartos de melocotón.

Ponemos también las nueces y el queso fresco cortado en daditos.

Para aderezar, mezclamos:

- 3 cucharadas de aceite con
- 1 cucharada de vinagre suave
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas de zumo de naranja

\*Tanto la miel como el zumo, son opcionales.

Hecho esto, salpimentamos y aderezamos la ensalada en el momento de servir.





**INTUR**   
restauración colectiva