

DIFERENTES, SENCILLAS Y FRESQUITAS

ensaladas



Veintiuno · doce

CATERING

Ensalada arroz, gambones y salsa de curry

CATERING
21.12
MADRID

Parte 1



INGREDIENTES (4 raciones)

Para las gambas:

- 16 gambones (pueden ser congelados o utilizar gambas/langostinos)
- 2 cucharadas soperas de aove (aceite de oliva virgen extra)
- 1 cucharadita de salsa de soja
- Zumo de 1/2 naranja
- Zumo de 1/2 lima
- 1/2 cucharadita de perejil picado
- 1/2 cucharadita de menta o cilantro seco
- 1/2 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón picante

INSTRUCCIONES

Para las gambas:

1. Mezclar los ingredientes del aliño de las gambas.
2. Pelar las gambas sin quitarles la cabeza, colocar en una fuente apta para horno y pincelar por todos sus lados con la salsa.
3. Dejar macerar durante 15 min.
4. Hornear a 180° con el horno precalentado durante 5-10 min (estuvieron 7 min).
5. Trocear las gambas, sacar el líquido de las cabezas y mezclar con la salsa que han soltado. Reservar.

Ensalada arroz, gambones y salsa de curry

CATERING
21.12
MADRID

Parte 2



INGREDIENTES (4 raciones)

Para la ensalada:

- 200g mezcla de arroces (3 tazas pequeñas de café)
- 15 tomates cherries
- 1/2 cebolla morada
- 1 lata de maíz de 75g
- 1/4 de granada
- Un puñado grande de espinacas baby (1/2 bolsa de 100g)
- Sal

Para la salsa:

- 2 cucharadas soperas de yogurt griego o queso fresco batido 0%
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal
- (Lo que sobre de la salsa para pincelar las gambas)

INSTRUCCIONES

Para la ensalada:

1. Mezclar los ingredientes de la salsa y reservar.
2. Cocer el arroz de 17-20 min como marca el paquete. Cortar la cocción con agua fría, escurrir y reservar.
3. Picar los cherries, la cebolla en dados pequeños.
4. Cortar las espinacas un poco.
5. Mezclar todas las verduras y la granada.
6. Incorporar el arroz y salar.
7. Añadir la salsa de curry, las gambas troceadas y la salsita del horneado. Mezclar todo bien, probar y rectificar de sal si hiciera falta.
8. Servir y a disfrutar.

Ensalada alubias blancas tomate seco y albahaca



INGREDIENTES

- 1 bote de alubias blancas cocidas (400g)
- 1 bote de tomates secos (190g)
- 10-12 hojas de albahaca
- Pimientos asados (120g)
- Ralladura de 1/2 limón
- (opcional aceitunas negras)

Para el aliño:

- Zumo de 1/2 limón
- 1-2 cucharadas soperas de vinagre de módena
- 2-3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Cortar los pimientos y los tomates secos en trozos pequeños.
2. Lavar y escurrir las alubias.
3. Cortar la albahaca en trozos pequeños.
4. Rallar el limón y sacar el zumo.
5. Mezclar los ingredientes del aliño.
6. En un bol agregar todos los ingredientes y mezclar.

Ensalada de alubias, caballa, anchoas y salsa tártara

CATERING
21.12
MADRID



INGREDIENTES

- 1 bote de alubias blancas cocidas (400g)
- 2 latas de caballa en aceite de oliva
- 2 huevos cocidos
- un puñado de cherries
- 1 pimiento asado
- 1 pimiento verde italiano
- 2 pepinillos
- orégano seco
- 10 anchoas
- Queso feta al gusto

Para la salsa tártara:

- 1 pepinillo
- 10-12 alcaparras
- 5 cebolletas
- 3-4 piparras
- sal, ajo, jengibre y cayena en polvo
- 3-4 cucharadas soperas de mayonesa casera

INSTRUCCIONES

1. Lavar y cortar las verduras.
2. Lavar y escurrir las legumbres.
3. Preparar el aliño picando las verduras y mezclando todo hasta que este a nuestro gusto.
4. Mezclar todo en un bol y reservar en la nevera un par de horas para que se mezclen bien todos los sabores.

Quinoa, guisantes, menta, calabacín asado



INGREDIENTES

- 150-200g guisantes congelados muy tiernos (los más pequeños)
- 1 aguacate pequeño
- 10 hojas de menta
- 1 calabacín
- 1 taza de quinoa cocida
- Parmesano al gusto (le puse bastante cantidad)

Para la salsa:

- Zumo de 1 limón
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal, ajo en polvo y pimienta
- 4 hojas de menta

INSTRUCCIONES

1. Lavar y cortar en dados el calabacín.
2. Asar en el horno a 180° durante 40 min. Dejar enfriar.
3. Escaldar los guisantes en agua hirviendo durante 3 min.
4. Escurrir los guisantes y meterlos en un cuenco con agua y hielo justo después de colarlos para cortar la cocción y que conserven el color verde.
5. Picar la menta y reservar.
6. Cortar en dados el aguacate.
7. Cortar el parmesano en lascas finas con ayuda de un pelador o un rallador de queso.
8. Mezclar en un bol todos los ingredientes.
9. Preparar el aliño mezclando los ingredientes.
10. Incorporar el aliño a la ensalada y mezclar bien para que se integren los sabores.

Ensalada kale, arroz con aliño de limón

CATERING
21.12
MADRID



INGREDIENTES

- 2 puñados grandes de kale
- 1 taza de trío de arroces o cualquier arroz
- 1/4 pimiento rojo
- 8 cherries
- 1/4 cebolla morada
- 10-15 hojas de cilantro (podéis utilizar hierbabuena/menta/cebollino, lo que más os guste)
- Queso feta al gusto
- 1 lata de bonito en aceite de oliva

Para el aliño:

- Sal y pimienta
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana o vino blanco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

INSTRUCCIONES

1. Cocer el arroz el tiempo que indique el fabricante.
2. Quitar el tallo gordo del kale, lavar y cortar. Colocar en un bol.
3. Añadir el zumo de limón y el vinagre y amasar/estrujar el kale para romper las fibras y se ablande.
4. Cortar las verduras de dados pequeños. Añadir al bol.
5. Añadir el bonito, el feta h el aliño y mezclar todo bien hasta que este bien integrado.
6. Comprobar el punto de sal y de vinagre.

Ensalada mexican bowl



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 1 lata de maíz
- 1 bote de judías rojas
- 10-15 cherries
- 3-4 piparras
- 1/2 cebolla morada
- Pimientos asados
- 1 pechuga de pollo grande
- 1 cucharada sopera de aove
- 1 cucharada sopera de soja
- Sal, pimienta y ajo en polvo

Para la salsa:

- 3 cucharadas soperas de yogurt
- 1-2 cucharadas soperas de shiracha/chipotle/tabasco

INSTRUCCIONES

1. Lavar y cortar las verduras en dados pequeños.
2. Limpiar y cortar la pechuga en dados.
3. Saltear el pollo con el aceite y la soja.
4. Cocer la quinoa como indique el fabricante.
5. Mezclar los ingredientes de la salsa.
6. Agregar todos los ingredientes en un bowl y mezclar bien hasta integrar.
7. Añadir, sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
8. Agregar la salsa y a disfrutar .

Ensalada murciana a mi manera

CATERING
21.12
MADRID



INGREDIENTES

- 2 pimientos asados
- 10-15 cherries
- 1 cuarto de cebolleta
- 2 patatas pequeñas cocidas o 1 grande
- 1 huevo cocido
- 1 lata de ventresca de bonito en aceite de oliva virgen extra
- 1/2 calabacín asado (opcional)

Para el aliño:

- Sal, ajo y cayena en polvo
- 1-2 cucharadas soperas de vinagre de Jerez
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

INSTRUCCIONES

1. Cortar la cebolleta y los pimientos en juliana muy fina.
2. Cortar en dados los cherries, el huevo y las patatas.
3. Mezclar todos los ingredientes en un bol y aliñar al gusto.

Ensalada pollo a la mostaza con calabaza y patata asada

CATERING
21.12
MADRID



INGREDIENTES

- 2 patatas pequeñas
- 250-300g calabaza
- Sal, ajo, cebolla y cayena en polvo para asar las verduras
- Rúcula o cualquier hoja verde
- Queso feta
- Un puñado de nueces
- Sal y paprika o pimentón dulce

Para el pollo:

- 1 pechuga de pollo
- 2 cucharaditas de mostaza dijon
- 1 cucharadita de mostaza a la antigua
- 1 cucharada sopera de sirope de arce sin azúcar
- 1/4 vaso de vino blanco
- Caldo de pollo
- Sal y pimienta

Para el aliño:

- sal y ajo en polvo
- 1 cucharadita de mostaza dijon y 1 de mostaza a la antigua
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Agua hasta conseguir la textura deseada

INSTRUCCIONES

1. Marcar el pollo por todos sus lados hasta que quede dorado. Retirar de la sartén y reservar.
2. Agregar a la sartén las mostazas, el sirope y el vino blanco. Dejar evaporar 1-2 min.
3. Agregar el caldo de pollo y dejar cocer durante 10 min.
4. Incorporar la pechuga y dejar cocer tapado durante 7-10 min.
5. Desmechar el pollo y reservar.
6. Cortar las patatas y la calabaza en dados, espolvorear con las especias y un chorrito de aceite.
7. Hornear 30-40 min a 200°.
8. En un bol mezclar la rúcula, las verduras asadas, el pollo, queso feta y las nueces picadas.
9. Mezclar los ingredientes del aliño e incorporarlo al bol. Remover bien.

Ensalada quinoa, mango y granada

CATERING
21.12
MADRID



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de alubias negras o frijoles cocidos
- 1 lata de maiz (75g)
- 1/4 de pimiento rojo
- 1/4 de cebolla morada
- Unas hojas de cilantro
- 3-4 rodajas de jalapeños
- 1/2 aguacate grande
- 1/2 mango

Para la salsa:

- Sal y ajo en polvo
- 1 cucharada sopera de salsa chipotle
- Zumo de 1 lima o 1/2 limón
- 1 cucharada sopera de vinagre de Jerez
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

INSTRUCCIONES

1. Cortar las verduras en dados muy pequeños.
2. Cortar en láminas el aguacate y el mango de dados medianos.
3. Mezclar los ingredientes de la salsa.
4. En un bol mezclar todos los ingredientes, comprobar el punto de sal y picante y a disfrutar.

Ensalada thai con cacahuetes

CATERING
21.12
MADRID



INGREDIENTES

- 1/4 de lombarda
- 1/4 de repollo
- 2 zanahorias pequeñas
- 1/4 pimiento rojo
- 6-8 hojas de menta
- 1 taza de quinoa cocida
- Cacahuetes pelados al gusto

Para la salsa:

- 1 cucharada sopera de crema de cacahuete
- Sal, cayena, paprika, ajo y cebolla en polvo
- 1 cucharada sopera de salsa de soja
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Agua hasta conseguir una textura ligera

INSTRUCCIONES

1. Cortar la lombarda, el repollo, el pimiento y la zanahoria en láminas muy finas.
2. Cortar la menta en láminas finas.
3. Preparar el aliño mezclando todos los ingredientes, agregar agua hasta conseguir una textura ligera.
4. En un bol mezclar todo los ingredientes hasta que se impregne bien de salsa.
5. Reservar en la nevera de un día para otro.
6. Si ha quedado con poca salsa añadirle 1 cucharada sopera de yogurt o mayonesa.