

Ensaladas



15 RECETAS
sanas, ligeras
y deliciosas

Recetas
Comidas
.com



Preparación

5 min.



Cocción

5 min.



Personas

2



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Ensalada de escarola con emmental

150 gr. de hojas de escarola

1 manzana Golden

50 gr. de queso emmental

3 nueces

1 chorrito de miel

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

A la hora de componer esta ensalada de escarola con emmental, empezamos cortando el queso emmental en daditos. Luego picamos las nueces, y las echamos en una sartén para tostarlas lo justo, con el fin de que adquieran un punto de sabor.

Lavamos las hojas de escarola, y las escurrimos bien. Y para hacer la vinagreta, en un cuenco o plato hondo, mezclamos un buen chorro de aceite de oliva con un chorrito de vinagre, un pellizco de sal y una cucharada de miel. Removemos bien para que se integren todos los ingredientes. Hecha la vinagreta de la ensalada de escarola, pasamos, en último lugar, a pelar y trocear la manzana (conviene dejarlo para el final, con el fin de que no se oxide).

Ya sólo nos queda mezclar todos los ingredientes de la ensalada de escarola en un bol (la escarola, las nueces, el queso y la manzana), regar con la vinagreta, remover, y servir. Si queréis, podéis añadir otros ingredientes que os gusten a la ensalada.

Foto y fuente: Josemari (Cocinar para los amigos)





Preparación

5 min.



Cocción

0 min.



Personas

2



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Ensalada de salmón

Salmón ahumado
4 espárragos blancos
Aceitunas negras
Lechuga
Vinagre
Aceite
Sal

Para preparar nuestra ensalada de salmón, empezamos lavando y cortando las hojas de lechuga.

Las colocamos sobre una fuente amplia y añadimos trocitos de salmón ahumado a la ensalada. Bien podemos colocar el salmón alrededor de la ensalada (sobre la fuente) o bien, mezclarlo con las hojas de lechuga.

A continuación, colocamos los espárragos blancos encima de la ensalada de salmón (enteros o partidos a mitades) y adornamos, intercalando entre los espárragos, con aceitunas negras.

Como ves, en tan sólo apenas dos pasos ya tienes lista una refrescante ensalada de salmón.

Ahora, aliñamos con sal, vinagre y aceite (en ese mismo orden) según nuestro gusto y ¡lista!

**De forma orientativa, para una ensalada de salmón para dos personas, yo suelo poner unos 100 gr. de salmón, pero podéis poner según vuestros gustos. Lo mismo ocurre con la cantidad de espárragos indicada.*

Foto orientativa: Hotel Gastronomico Casa Rosalia





Preparación

10 min.



Cocción

0 min.



Personas

4



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Ensalada de alubias

1 kg. de alubias cocidas y escurridas

400 gr. de pimientos del piquillo

4 zanahorias

160 gr. de brotes de alfalfa

100 gr. de atún en conservas

280 gr. de queso de cabra

Vinagre de frambuesa

Pimentón dulce

Aceite de Oliva

Orégano

Sal

Si preferís usar alubias secas para hacer la ensalada de alubias, tenéis que cocerlas (15 minutos en la olla exprés). Si las usáis de frasco, ya cocidas, el proceso es más fácil y rápido.

En cualquier caso, hay que escurrir las alubias, y repartirlas de forma equitativa en los cuatro platos. Luego vamos pelando las zanahorias, y rallamos una sobre cada plato. A continuación vamos echando el queso cortado en tacos, el pimiento del piquillo en tiras pequeñas, el atún desmigajado (los vegetarianos, pueden sustituir el atún por cualquier otra cosa), y los brotes de alfalfa al natural.

Para aliñar nuestra ensalada de alubias, después de añadir el orégano y unos toques de pimentón dulce, usaremos sal, aceite de oliva virgen extra y un poquito de vinagre balsámico de frambuesa en cada en cada ensalada.

Mezclar los ingredientes de la ensalada de alubias antes de servir.

Foto y fuente: Blogcocina





Preparación

10 min.



Cocción

0 min.



Personas

2



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Pico de gallo

2 tomates maduros

2 aguacates

1/2 cebolla roja

Unas ramitas de cilantro o
perejil fresco

Aceite de oliva

1/2 limón

Sal

Un pico de gallo es como una especie de ensalada o pisto de tomate y aguacate. Yo lo hago picando mucho cada ingrediente.

Lo primero que hago es lavar muy bien los tomates, y picarlos en daditos. Los hecho a un bol grande, y comienzo a añadir la cebolla picadita. Luego pico en trocitos el aguacate y lo riego con el zumo de limón para que no se oxide, y lo mezclo con el tomate y la cebolla.

Para dar sabor y color al pico de gallo, añadimos también perejil o cilantro fresco bien lavado, y muy picado.

Y por último, regáis el pico de gallo con aceite de oliva, echáis un pellizco de sal, y removéis muy bien para que todos los jugos se entremezclen bien entre sí.

El pico de gallo lo podéis comer así, tal cual, directamente, o usarlo para acompañar otras recetas.

Foto orientativa: Naotakem





Preparación

15 min.



Cocción

5 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Recetas
Comidas

Ensalada templada al almíbar de frutas del bosque

1 bolsa de ensalada mixta

1 cebolla

1 tomate

1 huevo

6 medallones de queso de cabra

Pan rallado

Frutos del bosque

Azúcar

Vinagre de Módena

Aceite de oliva

Lavamos bien los ingredientes. Cortamos la cebolla en juliana y el tomate en rodajas finas, a ser posible del mismo ancho que la cebolla. Reservamos en un bol.

Aparte, en una sartén ponemos a calentar un chorrito de aceite de oliva, y mientras, vamos pasando por huevo y pan rallado los medallones de queso de cabra para finalmente acabar en la sartén, vuelta y vuelta, con cuidado de no romperlos

En un cazo aparte, vamos a preparar el almíbar que acompañará a esta ensalada. Para ello, echaremos un buen chorro de vinagre de Módena, junto a los frutos del bosque que más nos gusten (moras, frambuesas, grosellas, cerezas, arándanos, etc.), y dejamos que, poco a poco, se vaya reduciendo en una salsa. Para ayudar en el proceso, agitar el cazo y aplastar los frutos de vez en cuando. Si lo ves necesario, puedes añadir un poco de azúcar.

Con el almíbar de frutas del bosque y el queso rebozado hecho, podemos terminar la elaboración de esta exquisita ensalada templada al almíbar de frutas del bosque. En el mismo bol donde dejamos la ensalada mixta, echaremos el tomate y la cebolla, los medallones de queso, y a su alrededor, la salsa creada con las frutas del bosque.

**Para elaborar la ensalada utilicé una bolsa de ensalada mixta que podrás encontrar en cualquier supermercado. Si la haces tú, usa escarola rizada, rúcula, brote de espinaca, lollo rojo y col lombarda.*

Foto y fuente: Ole tus fogones





Preparación

15 min.



Cocción

25 min.



Personas

4



Dificultad
Fácil

Recetas
Comidas

Ensalada de pasta con pollo

300 gr. de pechuga de pollo

200 gr. de pasta (hélices, macarrones, lacitos, etc.)

100 gr. de guisantes

1 pastilla de caldo de verduras

Pimiento rojo

Queso azul

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

El primer paso para preparar esta ensalada de pasta con pollo será picar la carne en trocitos pequeños. A continuación cogemos una plancha (o si no tenemos, una sartén con un poquito de aceite), la ponemos al fuego, y cuando esté caliente, echamos el pollo. Le añadimos sal, un poquito de ajo de en polvo y otro poquito de pimienta. Dejamos hacer ligeramente para que no nos quede muy seca la carne.

Ahora cocemos la pasta en abundante agua con sal y la pastilla de caldo, durante el tiempo que se nos indique en el envase. Cuando esté al dente, la sacamos y la escurrimos.

Por otro lado, en otra sartén con un poco de aceite salteamos los guisantes y el pimiento picadito. Cuando estén listos, apartamos y reservamos.

Continuamos la ensalada de pasta con pollo echando en una ensaladera todos los ingredientes, es decir, el pollo, el pimiento y los guisantes, la pasta, y por último un poquito de queso azul. Condimentamos con aceite y vinagre, damos vueltas para que se mezclen bien todos los ingredientes y ya tendremos lista nuestra ensalada de pasta con pollo.

Foto orientativa: jeffreyyw





Preparación

15 min.



Cocción

0 min.



Personas

4



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Ensalada de endivias

2 endivias

8 hojas de espinacas

12 gambas o langostinos
cocidos

1 loncha gordita de jamón
cocido

Sal gorda

Para la vinagreta:

Aceite

Vinagre

2 hojas de albahaca

Perejil picado

Sal

Aunque esta es una ensalada de endivias, lo primero que haremos es ponernos manos a la obra con las espinacas, las lavamos y las cortamos en juliana.

Colocamos las hojas de endivia limpias, alrededor de un plato o fuente redonda y ponemos en el centro las espinacas cortadas anteriormente y las gambas peladas encima.

Cortamos en tiritas el jamón y lo repartimos sobre las endivias.

Reservamos la ensalada de endivia mientras preparamos la vinagreta.

Preparamos la vinagreta, para ello picamos la albahaca y la echamos en un tazón o bol pequeño con el resto de los ingredientes. Lo batimos bien para que emulsionen la vinagreta y la repartimos sobre toda la superficie de la ensalada de endivias.

Le daremos el último toque a la ensalada de endivias, espolvoreándola con sal gorda.

**Si no encuentras endivias o no te gustan, puedes cambiarlas por berros o escarola. Las espinacas puedes sustituirlas por lechugas variadas e incluso por verdura fresca para ensalada variada.*

Foto orientativa: Cipher





Preparación

15 min.



Cocción

0 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Recetas
Comidas

Ensalada al repollo

5 hojas de repollo

2 ramas de apio

1 zanahoria cocida

1/2 remolacha cocida

1 salchicha frankfurt

50 gr. de jamón york

1 cucharada sopera de
mayonesa

1/2 cucharadita de crema de
mostaza

1/2 cucharadita de ketchup

Hierbas provenzales

Como siempre que cocinamos con verduras, al hacer la ensalada al repollo lo primero que hacemos es lavar, secar y picar el repollo y el apio. Después cortamos en tiras finitas la zanahoria y la remolacha (para que queden muy finas, hacerlo con un rallador). A continuación, troceamos la salchicha en rodajas y el jamón york en tiras finas.

Una vez lavados y cortados todos los ingredientes de la ensalada al repollo, los reservamos, y en un bol aparte, echamos las cantidades indicadas de mayonesa, mostaza y ketchup, además de un puñadito de hierbas provenzales, y removemos con una cucharilla hasta hacer una salsa homogénea. Luego echamos todos los ingredientes de la ensalada al repollo en el bol, y removemos para que se mezclen con la salsa.

Si lo preferís, podéis usar aceite de oliva en vez de mayonesa para hacer la salsa de la ensalada al repollo, o bien utilizar la vinagreta que más os guste.

Foto orientativa: Saaleha



Preparación

10 min.



Cocción

0 min.



Personas

4



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Ensalada sabrosa

200 gr. de jamón ibérico
250 gr. de queso fresco de vaca o cabra
150 gr. de nueces
8 lonchas de jamón cocido
4 zanahorias
24 aceitunas negras
Pimentón dulce
Aceite de oliva
Vinagre de frambuesa
Sal

Para que una ensalada sabrosa lo sea en todos los sentidos, además de una acertada combinación, tiene que estar aliñada con gracia.

Para hacer nuestra ensalada sabrosa, hemos pelado, lavado y rallado una zanahoria en cada plato. A continuación, sobre la zanahoria, hemos echado aceitunas negras a partes iguales, jamón cocido troceado, nueces en trocitos, queso de vaca en dados y jamón ibérico en lonchas y cortado en trozos de no más de 5 cm.

Por último, hemos aliñado nuestra ensalada sabrosa con polvo de pimentón dulce, sal, vinagre balsámico de frambuesa y aceite de oliva. Antes de servir, remover ligeramente para que todos los ingredientes de la ensalada se impregnen del aroma y el sabor del aliño.

Foto y fuente: Ricardo Ojalvo



Preparación

15 min.



Cocción

0 min.



Personas

4



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Ensalada de pasa con espinacas

- 1/2 Kg. de pasta
- 1/4 Kg. de brotes tiernos de espinacas
- 1 cebolleta
- 60 gr. de tomates desecados
- 2 cucharadas de piñones
- Orégano
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo majado
- Pimienta
- Guindilla fresca
- Sal

Vamos a hervir la pasta al dente y para ello seguimos las instrucciones del fabricante. Cuando esté lista, la escurrimos y la ponemos en un bol grande. Limpiamos y cortamos la cebolleta muy fina, utilizando también parte del tallo verde. Cortamos los tomates desecados en tiras finitas.

Los brotes tiernos de espinaca los lavaremos, escurriremos y añadiremos al bol. Mezclamos bien. Añadimos a la pasta con espinacas un par de cucharadas de piñones tostados y una cucharadita de orégano fresco.

En una salsera ponemos unos 60 mililitros de aceite de oliva y le añadimos una guindilla fresca picada, un ajo majado, sal y pimienta al gusto. Mezclamos todo hasta que emulsione y todos los ingrediente suelten su aroma en el aceite.

Regamos con la salsa la ensalada de pasta con espinacas, removemos bien y servimos.

**La ensalada de pasta con espinacas conviene servirla cuanto antes, para que los brotes conserven toda su frescura, por ello es mejor haber cocido la pasta con antelación, para que esté fresquita a la hora de mezclarla.*

Foto orientativa: Rooley202





Preparación

25 min.



Cocción

10 min.



Personas

4



Dificultad

Fácil

Recetas
Comidas

Fattoush

2 panes de pita grandes

6 tomates rojos

2 pepinos

1 pimiento verde

1/2 cebolla

2 cucharadas de menta

picada

2 cucharadas de cilantro

picado

Aceite de oliva

El zumo de 2 limones

Sal

La ensalada fattoush la haremos comenzando por partir el pan de pita en trocitos. A continuación lo freiremos en una sartén con aceite caliente, hasta que queden doraditos y crujientes. Cuando esté listo, lo sacamos y lo colocamos sobre papel absorbente.

Ahora cogemos una fuente donde reuniremos todos los ingredientes del fattoush. Echamos los tomates lavados y troceados, los pepinos sin piel y sin semillas partidos en cubos, la cebolla picadita, el pimiento también picado, la menta, el cilantro, sal, y el pan de pita frito.

Por otro lado en un cuenco mezclamos, el zumo de limón y un chorro generoso de aceite, removemos y, justo cuando vayamos a servirla, le añadimos el aderezo a la ensalada de fattoush.

Después de esto, tan solo tendremos que remover bien y servimos esta sorprendente ensalada de fattoush.

**La receta original lleva sumac., que son una mezcla de especias de sabor ácido. Como no todos la conseguirán, la sustituyo añadiendo más zumo de limón a la ensalada fattoush.*

Foto orientativa: Girl Interrupted Eating





Preparación

20 min.



Cocción

0 min.



Personas

4



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Ensalada de moras

10 espárragos trigueros
cocidos

1 aguacate

2 tomate pequeños

1/2 lechuga

10 moras

1 pimiento rojo

Pipas de girasol (opcional)

Para la vinagreta:

1/2 taza de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre de
vino tinto

4 moras

1 cucharada de zumo de
limón

Para preparar esta ensalada de moras lo que haremos es coger una ensaladera y comenzar a echar ingredientes.

Primero incorporamos la lechuga bien lavada partida en tiras, después el pimiento picadito, a continuación los tomates partidos en cubos, los espárragos paridos en tres (tienen que estar muy tiernos de arriba a abajo), las moras cortadas a la mitad, y por último el aguacate pelado y troceado.

Ahora vamos a preparar la vinagreta de la ensalada de moras. En un bol echamos las moras (cuanto más maduras mejor) y las estripamos con la ayuda de un tenedor. Después incorporamos el aceite, el vinagre y el zumo de limón. Revolvemos muy bien.

Para terminar la ensalada de moras, lo único que nos quedará por hacer es echar la vinagreta sobre la verdura y la fruta, añadir unas pipas peladas (esto es opcional), y servir.

Foto orientativa: VegaTeam



Preparación

10 min.



Cocción

30 min.



Personas

4



Dificultad

Fácil

Recetas
Comidas

Ensalada de espárragos con jamón ibérico

1 manojo de espárragos
blancos naturales

1 manojo de espárragos
trigueros

2 tomates canarios

8 tomates cherry

100 gr. de Judía verde

8 lonchas de Jamón ibérico

4 cucharadas de Huevas de
salmón

Cebollino para la vinagreta

Aceite de oliva virgen

Vinagre de Módena

Sal de especias

En primer lugar, preparamos una vinagreta para nuestra ensalada. Para ello cortamos fino un poco de cebollino, lo ponemos en un bol pequeño y lo cubrimos de aceite de oliva virgen, lo trituramos bien con un túrmix, y lo reservamos para aliñar la ensalada al final.

Con la ayuda de un pelador, le quitamos la piel a los espárragos blancos y la desecharmos. Cogemos uno de estos espárragos y con el pelador vamos haciendo virutas a lo largo, las colocamos en un bol con hielo y agua. Para que se queden tiasas. Reservamos. El resto de los espárragos blancos los hervimos en una olla con agua y sal hasta que estén al dente, los enfriamos con agua fría y reservamos, y hacemos la misma operación con los espárragos trigueros y las judías verdes. Reservamos también.

Escaldamos unos minutos los tomates cherry, los enfriamos y les quitamos la piel. Reservamos. Cortamos el tomate canario en trocitos muy pequeños y se lo añadimos a la vinagreta de cebollino que hemos preparado al principio.

Para el montaje de la ensalada de espárragos, escurrimos los espárragos blancos y los trigueros reservados, les cortamos las puntas, y las colocamos de pie en el plato. Colocamos también las virutas de espárrago que hemos hecho con el pelador, la judía verde en láminas, los tomate cherry enteros, el jamón ibérico y las huevas de salmón, añadimos unas gotas de vinagre de Módena, sal de especias y vinagreta de cebollino.

Foto y fuente: Bavette



Preparación

5 min.



Cocción

7 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Recetas
Comidas

Ensalada templada de pulpo

- 1/4 de lechuga pequeña
- 2 latas pequeñas de pulpo al ajillo
- 4 espárragos trigueros
- Zanahoria rallada
- 6 tomatitos
- Aceite
- Sal

Comenzamos cortando la lechuga, lavando, escurriendo y colocando en un bol amplio.

En el mismo bol, encima de la lechuga de nuestra ensalada templada de pulpo, ponemos un poco de zanahoria rallada (previamente enjuagada), y los tomatitos (tipo cherry) cortados a la mitad. Reservamos.

Por otro lado, hacemos la parte "templada" de nuestra ensalada de pulpo. Ponemos una sartén al fuego con una cucharadita de aceite. Cuando esté templado, añadimos una lata de pulpo al ajillo y los espárragos triguero (ya lavados y cortados a la mitad).

Salteamos todo hasta que los espárragos se hagan un poco y tome parte del sabor del pulpo al ajillo.

Retiramos del fuego y en primer lugar, colocamos los espárragos de forma que adornen nuestra ensalada templada y a continuación, vertemos el contenido de la sartén (el pulpo y el jugo).

Rectificamos de sal ¡y servimos al instante!

Foto orientativa: Hotel Gastronomico Casa Rosalia



Preparación

15 min.



Cocción

0 min.



Personas

3



Dificultad

Principiantes

Recetas
Comidas

Ensalada con lentejas

1 bote de lentejas cocidas
1 pechuga de pollo asada o cocida

1 manzana roja

Cebollino fresco

1/2 docena de tomates secos

100 gr. de queso de cabra

Un puñado de alcaparras

Aceitunas sin hueso

Piñones

Salsa de soja

Aceite de oliva

Vinagre de Jerez

Sal

Antes de comenzar la ensalada de lentejas, hemos de tener la precaución de poner en remojo los tomates secos, al menos tres horitas, para que a la hora de hacer la ensalada ya estén bien hidratados.

Cogemos las lentejas, las escurrimos, las enjuagamos y las ponemos en un bol. Rociamos con un puñadito de alcaparras y otro de piñones. Troceamos los tomates secos en brunoise muy pequeña y los añadimos también a la ensaladera.

Ahora laminamos unas aceitunas sin hueso, en la cantidad que más nos guste, que dan mucho sabor a las ensaladas de lentejas, y echamos también la manzana roja, pelada y troceada en cubitos.

Cortamos la pechuga de pollo en dados, al igual que el queso de cabra y lo adjuntamos al cuenco y, finalmente, espolvoreamos con bastante cebollino fresco picadito.

El toque maestro de la ensalada de lentejas está en el aderezo, así que vamos a elegir un buen aceite de oliva y un estupendo vinagre de Jerez. Ponemos una cantidad adecuada de cada ingrediente en un cuenquito y añadimos un chorrito de salsa de soja y un poquito de sal. Batimos con un tenedor hasta que emulsione y regamos la ensalada. ¡Buen provecho!

Foto orientativa: twohelmetscooking



Síguenos en...

