

# Ensaladas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Bocconcinos marinados

**Pimienta negra recién molida:** A gusto

**Sal:** A gusto

**Bocconcini de mozzarella:** 10 Unidades

**Orégano seco:** 3 cdita.

**Aceite De Oliva:** 3 cdas.

### Crema de palta

**Paltas:** 2 Unidades

**Jugo de Limón:** 30 cc

**Sal y Pimienta:** A gusto

### Ensalada caprese

**Hojas de Albahaca:** 15 g

**Mezclum de Hojas Verdes:** 150 g

**Tomates Perita:** 2 Unidades

**Cebolla Morada:** 1 Unidades

### Ensalada caribeña

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Palmitos:** 1 Lata

**Aceite De Oliva:** 1/2 Taza

**Mezclum de Hojas Verdes:** 150 g

### Miga de pan

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Perejil:** 100 g

**Pan:** 250 g

**Aceite De Oliva:** 50 cc

### Tomates confitados

**Ajo picado:** 2 Dientes

**Orégano fresco:** 1 cdita.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Tomillo fresco:** 1 cdita.

**Aceite De Oliva:** 1/2 Taza

**Tomates peritas:** 5 Unidades

## Vinagreta clásica

**Sal:** A gusto

**Vinagre de jerez:** 3 cdas.

**Aceite De Oliva:** 6 cdas.

## Vinagreta de albahaca

**Sal:** A gusto

**Hojas de Albahaca:** 35 g

**Aceite De Oliva:** 100 cc

**Vinagre de Vino Blanco:** 20 cc

**Azucar:** 1/2 cdita.

# Preparación de la Receta

## Ensalada caprese

- Corte las hojas de *albahaca* en chiffonade.
- Pele y corte la *cebolla* morada en fina pluma.
- Corte los tomates perita en *concassé*.
- Lave bien las hojas de *lechuga* y séquelas con papel absorbente.

## Bocconcinos marinados

- En un bowl coloque los bocconcinos de *mozzarella*, aceite de oliva, *orégano* seco, sal y pimienta negra, mezcle y reserve.

## Vinagreta de albahaca

- En una *cacerola* con agua hirviendo blanquee durante 10 segundos las hojas de *albahaca*, retírelas y páselas por agua helada unos minutos, luego coloque las hojas en el vaso de la licuadora, incorpore *vinagre* blanco, azúcar y sal, comience a licuar mientras agregue aceite de oliva en forma de hilo.

## Crocante de pan

- Quite la corteza del pan, debe ser un pan de dos a tres días, luego procéselo groseramente junto con las hojas de *perejil*, terminado este paso colóquelo en una sartén caliente, agregue aceite de oliva y sazone con sal y pimienta, cocine hasta que se seque y se dore levemente, retire y reserve.

## Ensalada caribeña

- Corte los palmitos en rodajas.
- Pele y corte la *cebolla* morada en fina pluma.
- Lave bien las hojas de *lechuga* y séquelas con papel absorbente.

## Tomates confitados

- Quite el pedúnculo de los tomates, córtelos en cuartos y quite las semillas
- Sobre una placa acomode la carne de los tomates con la piel hacia abajo, espolvoree con el *ajo*, *tomillo* y *orégano* previamente picados, sazone con sal, pimienta y aceite de oliva, cocine en horno a 180°C durante 30 minutos
- Terminada la cocción retire del horno y deje enfriar a temperatura ambiente.

## Crema de palta

- Corte las paltas al medio quite la *semilla* y luego con una cuchara extraiga la pulpa, colóquela en un recipiente, incorpore *jugo* de *limón*, sal y pimienta negra recién molida, procese con un mixer hasta lograr una textura lisa y cremosa
- Reserve.

## Vinagreta clásica

- En un recipiente coloque *vinagre* de jerez y sal, procese con un mixer mientras incorpora aceite de oliva en forma de hilo hasta emulsionar.

## Armado

### - Para el armado de la ensalada caprese

- Rompa las hojas con las manos y colóquelas en una fuente, incorpore los bocconcinos marinados, la *cebolla* colorada, *tomate concassé*, espolvoree con el crocante de pan, hojas de *albahaca* en chiffonade y al momento de servir condimente con la vinagreta de *albahaca* y mezcle.

### - Para el armado de la ensalada caribeña

- Coloque las hojas de *lechuga* en una fuente, incorpore los tomates confitados y las rodajas de palmitos, condimente a momento de servir con la vinagreta clásica y mezcle.

## Presentación

- En un plato sirva una porción de ensalada caprese.
- En otro plato coloque una quenelle de *crema de palta* y una porción de ensalada caribeña.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ensaladas-3>