

# Ensaladas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Ensalada de tomate mozzarella y jamón

**Aceite de ajo:** 9 cdas.

**Aceitunas negras descarozadas:** 100 g

**Tomates:** 2 Unidades

**Mozzarella fresca:** 200 g

**Albahaca:** Hojas

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Jamón crudo:** 4 Fetas

**Aceto balsámico:** 3 cdas.

### Ensalada de verdes y queso de cabra

**Rúcula:** 1 Paquete

**Mezclum de Hojas Verdes:** 200 grs.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Agua:** 2 cdas.

**Berro:** 100 g

**Aceto balsámico:** 3 cdas.

**Aceite De Oliva:** 9 cdas.

**Azucar:** 1/2 Taza

**Nueces:** 100 g

**Estragón:** 1 cda.

**Queso de Cabra:** 400 g

### Ensalada Oriental

**Semillas de sésamo:** 2 cdas.

**Jugo de Limón:** 1 cda.

**Aceite De Oliva:** 3 cdas.

**Salsa de soja:** 2 cdas.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Berro:** 100 g

**Puntas de espárragos blanqueadas:** 50 g

**Aceto balsámico:** 2 cdas.

**Rúcula:** 1 Paquete

**Azucar:** 20 grs.

**Pechugas de pollo:** 2 Unidades

**Vinagre de Vino Blanco:** 10 cc

**Mezclum de Hojas Verdes:** 200 g

**Ají molido:** 1 cdita.

# Preparación de la Receta

## Ensalada de tomate mozzarella y jamón crudo

- Corte las aceitunas.
- Prepare un aderezo en un bowl mezclando el aceto balsámico con las aceitunas, sal, pimienta y añada el aceite de oliva batiendo hasta emulsionar. Reserve.
- Corte los tomates en ruedas.
- Corte la *mozzarella* en ruedas.
- Corte las *fetas* de *jamón* crudo con cuadrados.
- Lave bien la albahaca.
- En un plato coloque una rueda de *tomate*, una de *mozzarella*, unas hojas de *albahaca*, una feta de *jamón* crudo, una rueda de *tomate* y repita la operación 3 veces hasta terminar con *tomate*.

## Ensalada de verdes y queso de cabra

- Prepare un aderezo en un bowl mezclando el aceto balsámico con *estragón* fresco, sal, pimienta y añada el aceite de oliva batiendo hasta emulsionar. Reserve
- En una olla coloque el azúcar y añada el agua, deje derretir y añada las nueces. Baje el fuego y revuelva bien.
- Coloque las nueces con el caramelo sobre un silpat y deje enfriar. Luego pique bien con un cuchillo.
- Corte el queso de cabra con las manos en trozos.
- Lave bien las hojas verdes y seque.
- Dentro de un bowl corte las hojas verdes con las manos, añada el queso de cabra y las nueces picadas.

## Ensalada Oriental

- Prepare un aderezo en un bowl mezclando una cucharada de salsa de soja, azúcar, el *ají* molido, el *vinagre*, sal, pimienta y añada el aceite de oliva batiendo hasta emulsionar. Reserve
- Corte las pechugas en tiras gruesas.
- En un bowl coloque los trozos de *pollo* y añada el aceto, el *jugo* de *limón*, la salsa de soja, sal y pimienta, revuelva bien y deje *marinar* durante algunas horas.
- En una sartén sin materia grasa, caliente el *pollo* durante unos segundos. Retire y añada semillas de *sésamo*.
- Lave bien las hojas verdes y seque.
- Dentro de un bowl corte las hojas verdes con las manos, añada las puntas de *espárrago*.

## Presentación

- Presente las ensaladas en platos dando volumen y condimente con los aderezos antes de servir

