



PREPARACIÓN DE ENSALADAS

TALLER

María Teresa Díaz Duque - Claudia Marcela Yepes Díaz

1

10

Tabla de contenido

RATATOUILLE (Ensalada Caliente)	5
ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS	5
ENSALADA DE CIDRA	6
ENSALADA DE PIÑA	6
ENSALADA DE ATÚN	7
ENSALADA DE ZANAHORIA	7
ENSALADA NICOISE.....	8
ENSALADA DE MANGO BICHE	8
ENSALADA PACÍFICO	9
ENSALADA REAL	9
ENSALADA DE MANDARINA Y POLLO.....	10
ENSALADA DE CODITOS	11
CHOW MEIN DE POLLO	12
ENSALADA TATÚ.....	13
ENSALADA DE PAPA.....	13
ENSALADA DE TRANSPARENCIA CON UVAS	14
ENSALADA MARINERA	14
ENSALADA MIXTA CON POLLO	15

PREPARACIÓN DE ENSALADAS

Las ensaladas pueden ser:

Plato fuerte: solo se agrega la carne y se sirve en plato grande

Acompañamiento: (es como el seco: se agrega un carbohidrato y una proteína)

Entrada: Se sirve sola en un plato pequeño máximo 100 grs.

Las ensaladas se dividen en: Simples y compuestas. Las simples no llevan proteína, las compuestas si llevan la proteína.

Características de una ensalada

Debe combinar en colores, en sabores y debe refrescar

El pescado se acompaña con lechuga, tomate, berros porque el pescado es muy pesado (sabor fuerte).

Para cocinar las verduras

El agua debe estar caliente antes de echarlas, se le agrega azúcar y un “tris” de bicarbonato, esto para conservar el color. Se dejan por 2 o 3 minutos.

Los huevos se echan a cocinar en el agua fría, a los de codorniz se les agrega bicarbonato.

Las ensaladas nunca se mezclan con la mano, se hace con una espátula y de forma circular y se sacude el recipiente.

Las cocas plásticas deben ser de colores claros, porque los oscuros son elaborados con material reciclable.

Las vinagretas y los aderezos no se sirven con la ensalada, sino en ensaladeras, para que cada persona la agregue a su gusto.

VINAGRETAS Y ADEREZOS

La diferencia entre vinagretas y aderezos, está básicamente en las cantidades que se mezclan. Las vinagretas son una medida por 3 medidas. Ejemplo:

1 medida de vinagre por 3 medidas de aceite.

En los aderezos las medidas son equivalentes.

Una vinagreta en la nevera se conserva hasta tres meses, si no lleva aguacate o tomate.

Las vinagretas y aderezos se batan con batidor de globo preferiblemente.

VINAGRETAS

INGREDIENTES

Vinagre, aceite, sal y pimienta al gusto.

Las vinagretas toman el nombre de acuerdo a la fruta, verdura o hierba que se le agregue. Por ejemplo:

Si a los ingredientes anteriores le agregamos uchuva, se llamará vinagreta de uchuva, si se le agrega maracuyá o tamarindo se llamará vinagreta de maracuyá o tamarindo.

También puede ser cilantro, perejil, entre otros.

La fruta se licúa sin agua, se cuele y la pulpa se coloca al fogón con azúcar y se le agrega a los ingredientes básicos.

ADEREZOS

Los aderezos se elaboran básicamente con:

1. Yogurt (o Kumis neutro o sea sin azúcar) más crema de leche más mostaza
2. Queso azul más crema de leche más vino blanco
3. Mayonesa más crema de leche más aceite de oliva
4. La crema de leche puede reemplazarse por queso crema
5. La mayonesa se combina a su vez con la salsa de tomate

ADEREZO RECOMENDADO PARA UNA ENSALADA DE FRUTAS

1 cucharada de queso crema
1 cucharada de mayonesa
3 cucharadas de yogurt o kumis
1 cucharada de azúcar
Mezclarlo todo muy bien

4

MAYONESA

Se prepara con la clara y la yema

Se agrega un huevo y sal, y 100 ml de aceite, éste se va adicionando en hilo hasta que espese, en este momento se le puede agregar cebolla y se obtendrá mayonesa de cebolla o se le puede agregar pimentón y se obtendrá mayonesa de pimentón.

La fruta que se le va a agregar al aderezo o a la mayonesa se prepara así:

Se licúa la pulpa sin agua, luego se cuele y se coloca en una olla agregándole azúcar hasta que se forme el almíbar.

PIMENTÓN ASADO

Se asa colocándolo en la parrilla directamente, luego se echa en una bolsa para que sude, se le quita la cáscara, se licúa y se le agrega a las vinagretas, aderezos o mayonesas.

1. RATATOUILLE (Ensalada Caliente)

Mezcla de verduras al vapor y luego salteadas.
Para 6 porciones

INGREDIENTES

2 Cebollas blancas
2 Berenjenas
4 Dientes de ajo
4 Pimentones rojos
1 Kilo de tomate rojo (chonto muy maduro)
1 zuchini (verde, es de la familia de los pepinos) ó 1 pepino
200 cc de aceite
Perejil para decorar
Salsa soya
Semillas de ajonjolí (10 ó 15 grs)



5

PREPARACIÓN

El ajonjolí se tuesta siempre que se va a utilizar, sin aceite. Las berenjenas se ponen a desaguar con cáscara en agua con sal por 10 minutos (para quitarles el amargo), se parten en cuadros medianos. El pepino o zuchini se corta en cuadros medianos con la cáscara. El pimentón en cuadros grandes.

Los tomates con casé: Se echan en agua caliente por 1 minuto, se les hace un corte en cruz para que les salga fácilmente el pellejo, se pasan por agua fría y se les quita la cáscara. Pelados, sin semilla y picado en cuadros.

El ajo se tritura y la cebolla en medias rodajas.

Para Saltear

El perol debe dejarse calentar previamente. Se echa el aceite, el ajo, la cebolla y el pimentón. Se continúa mezclando el zuchini y la salsa soya revolviendo constantemente.

Al perejil se le quita el tallo y se pica muy pequeñito. Se le agrega el tomate y el ajonjolí tostado y se adereza con perejil.

2. ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS

INGREDIENTES

2 pepinos
1 papaya pintona
1 queso campesino blanco
4 naranjas o mandarinas
4 manzana verdes
Coco (opcional)

PREPARACIÓN

Se pelan los pepinos y se hacen finas tiras con el pela papa (listones). Se pela la papaya y se pica en cuadros medianos, la naranja en cascos. Las manzanas en rodajas (se pasan por agua con limón para que no se pongan negras). El queso campesino en cuadros medianos. Se monta toda la ensalada sobre una cama de lechuga, colocando primero los cascos de naranja, decorando con la papaya, se agregan los listones de pepinos y por último el queso campesino. Si se desea se puede agregar coco. Esta ensalada se adereza con una vinagreta dulce: Una (1) parte de vinagre por 3 de aceite, pimienta, azúcar y cilantro. Agitar con un batidor.

3. ENSALADA DE CIDRA

INGREDIENTES

- 1 paquete de ciruelas pasas
- 4 limones
- 1 paquete de crotones (tostaditas en cuadros)
- Cilantro
- 4 manzanas
- 2 cidras
- 1 piña



PREPARACIÓN

La cidra se parte en listones (con el pela papas) y se ponen a desaguar (agua con sal para quitarle la mancha), las manzanas se parten en medias rodajas (se pasan por agua con limón para que no se pongan negras), la piña se parte en cuadros medianos. Se mezcla lo anterior y se adicionan las ciruelas pasas. Se sirve con una vinagreta de jugo de limón: El jugo de un limón por 3 medidas de aceite hojitas de menta picadas o licuadas finamente y azúcar.

4. ENSALADA DE PIÑA

INGREDIENTES

- 1 Piña oro miel
- 1 yogurt o kumis
- 1 paquete de yerbabuena
- 1 lechuga crespita
- 1 cebolla blanca



PREPARACIÓN

Pelar la cebolla y partirlas en aros y se pone a desaguar (agua con sal), se pica la lechuga con la mano, la piña se pela y se pica en cuadros y se lleva al fuego con un pocillo de azúcar (a calar), luego se deja enfriar.

Se prepara una cama de lechuga y encima se agregan todos los demás ingredientes.

Esta ensalada se sirve con un aderezo de kumis y yerbabuena.

Nota: la cama puede ser de espinaca.

5. ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES

- 1 Lata de atún
- 1 cebolla finamente picada
- 1 lechuga
- ½ taza de queso
- 2 pepinos en rodajas delgadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta blanca (es menos picante que la morena)
- 2 tomates
- 1 pimentón rojo
- 1 ramillete de apio
- ½ limón

PREPARACIÓN

Se pica la lechuga con la mano y se deja en agua con limón para preservarla. Se le quita el aceite al atún y se guarda para la vinagreta. Se mezcla el atún con el ajo y la cebolla y se le agrega a la lechuga. Se raya el queso y se coloca en la mitad y al final para decorar y se agrega el pepino en rodajas.

Para la vinagreta:

Se mezcla el aceite del atún y el de oliva, el ajo y el limón y se coloca al horno microondas para que suelte sus aromas por 1/2 minuto.

Se arma así:

Una cama de lechuga, encima el atún con el ajo y la cebolla picada, luego el queso rallado y se cubre con rodajas de pepino, encima se espolvorea el apio picado y se mezcla suavemente, se agrega el tomate en rodajas y por último el resto del queso y el pimentón.

Nota: el aceite que trae el atún se puede utilizar porque es de oliva.

6. ENSALADA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 2 manzanas
- 1 huevo



PREPARACIÓN

Se raya la zanahoria, las manzanas se parten en medias rodajas con cáscara y se pasan por agua con limón, los huevos se cocinan por 3 minutos. Se mezclan la zanahoria y las manzanas.

Se sirve con el siguiente aderezo:

1 cucharón de miel

1 limón,

Sal, pimienta, 1 vaso de kumis

1 huevo

Batir fuertemente.

7. ENSALADA NICOISE

INGREDIENTES

4 papas

1 lata de atún

1 pimentón rojo

1 lechuga

½ libra de habichuela

4 tomates

Sal, pimienta

Aceitunas (opcional)

PREPARACIÓN

La papa se pone a cocinar con cáscara y se parte en cascós. Se ponen a cocinar los huevos hasta que queden duros y se parten en rodajas. La habichuela se pone a quebrantar y se parte en ¾. Los tomates se parten también en cascós. El pimentón se parte en tiritas

Se arma así

Una cama de lechuga, encima se colocan las habichuelas, la papa, el tomate, el pimentón y el huevo. El atún se coloca en trozos. Se le espolvorea sal y pimienta.

Para la vinagreta:

El aceite del atún, el aceite de oliva, sal, pimienta y vinagre

8. ENSALADA DE MANGO BICHE

INGREDIENTES

3 mangos biches (tomy)

1 lechuga Batavia

½ libra de jamón

½ libra de queso amarillo

1 tarro de maíz tierno pequeño

1 tarro de leche condensada

1 tarro pequeño de crema de leche

½ cucharadita de mostaza

1 limón

Perejil

PREPARACIÓN

Se pica la lechuga con la mano y se pone a desaguar (agua, limón y sal). El mango se pica en cuadros medianos, el perejil se deshoja (se dejan los moñitos). El jamón y el queso se pican en cuadros y se mezcla con el maíz.

Para el aderezo

Se mezcla la lechera, la crema de leche, mostaza, el limón y el perejil y se licúa.

Se arma así:

Una cama de lechuga y encima se agregan los demás ingredientes

9. ENSALADA PACÍFICO

INGREDIENTES

1 pepino
1 taza de zanahoria en tiritas
1 pimentón rojo
1 pimentón verde
Espárragos
Champiñones
1 lechuga
1 tarro de mazorca
1 tarro de arvejas
Crotones
Mantequilla

Para la vinagreta:

Aceite, vinagre, sal, azúcar, sal, mayonesa, mostaza, laurel, vino chileno.

PREPARACIÓN

Los pepinos se cortan a la mitad, se les saca la semilla con una cuchara y se parten en bastones (más anchos que las julianas).

Los pimentones se parten a la mitad, se les quita la semilla y se pican en julianas, se agrega crudo. Los champiñones si están crudos se ponen en medio pocillo de agua, vinagre, azúcar y un poco de mostaza. Los espárragos se parten a la mitad.

Se arma así:

Se coloca una cama de lechuga y se le mezclan todos los ingredientes al final se agregan los crotones.

La vinagreta se bate con sus correspondientes ingredientes.

10. ENSALADA REAL

INGREDIENTES

1 Lechuga
1 paquete de maní
Queso amarillo
2 manzanas (1 roja y 1 verde)

12 Uvas (rojas y verdes)

Apio

1 pimentón rojo

Masmelos

Ajonjolí

Pasas

Para el aderezo: 1 limón, 1 kumis (o crema de leche), 1 cucharada de sal ,1 cucharada de miel o azúcar, 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Se saltea el ajonjolí (colocándolo en un perol sin aceite hasta que dore)

El pimentón se corta en julianas y se saltea con cáscara y mantequilla.

El apio se corta en pedacitos.

Se arma así: Una cama de lechuga, encima las manzanas cortadas en cubos, igualmente el queso, se agrega el apio, las uvas en mitades y por último el pimentón. En la última capa se agregan las pasas, el maní, el ajonjolí y los masmelos.

11. ENSALADA DE MANDARINA Y POLLO

INGREDIENTES

1 caja de gelatina de mandarina

3 sobres de gelatina sin sabor

2 pechugas

1 lata de arvejas pequeñas

1 pimentón rojo

1 cebolla

1 pocillo de salsa de tomate, ½ pocillo de mayonesa, 1 cucharada de mostaza, ½ taza de agua caliente con medio cubo de caldo o el caldo del pollo.

Perejil y lechuga para decorar

PREPARACIÓN

La gelatina sin sabor se prepara en medio pocillo de agua fría y se deja reposar, luego se pone 30 segundos al microondas o al baño maría. La gelatina de mandarina se prepara según las instrucciones de la caja (se reserva un poco de la gelatina) y se pone a cuajar en el molde donde se va a preparar la ensalada. El pollo se pone a pitar en olla a presión con sal y laurel. El pimentón y la cebolla se pican finamente y luego se saltean.

En la gelatina que se reservó se echan las arvejas, el pimentón, la cebolla y el pollo desmechado. Una vez la gelatina haya cuajado se le incorpora la mezcla anterior y se le agrega el aderezo.

Aderezo:

Se mezclan la salsa de tomate, la mayonesa, la mostaza, y el caldo y se le agrega la gelatina sin sabor ya preparada, se bate y se le agrega a la ensalada. Se lleva a la nevera y se adorna con lechuga y perejil por los extremos.

Nota: Al momento de servir se desmolda colocándolo al baño maría.

12. ENSALADA DE CODITOS (ENSALADA CALIENTE)

INGREDIENTES

1 paquete de coditos
1 tarro de jamoneta o pollo desmenuzado (1 pechuga)
½ libra de arvejas
½ libra de habichuelas
1 zanahoria
2 huevos duros
¼ pocillo de aceite
1 cucharada de mantequilla
¼ repollo
½ pimentón
1 cebolla de huevo
¼ salsa de tomate
2 tomates
½ pocillo de crema de leche
2 limones
1 lechuga
Sal y perejil



PREPARACIÓN

Se cocinan los coditos en agua con sal y dos cucharadas de aceite por 10 minutos para que queden un poco duros, luego se ponen en una sartén con aceite o mantequilla.

El pollo se pone a pitar en la olla a presión con sal y laurel y luego se desmecha.

Se cocinan las habichuelas, las arvejas y la zanahoria picada en cuadritos (en agua con sal, azúcar y un poco de bicarbonato) y luego se saltean en mantequilla.

El repollo se ralla y se saltea en mantequilla,

La cebolla se parte en rodajas y se saltea en mantequilla.

El perejil se licúa, se cuele y se le agrega al pollo desmenuzado. Finalmente se revuelven todas las verduras con el pollo.

Se arma así: Se pone una cama de lechuga, las verduras se colocan en el centro y se agrega el tomate en rodajas bordeando el molde

Para el aderezo:

Se mezcla la salsa de tomate, la crema de leche, la mayonesa, el jugo de limón, la mostaza y se trituran los dos huevos –previamente cocinados, duros-

En caso de que se desee reemplazar el aderezo por una vinagreta, se puede hacer una con vinagre, azúcar, o jugo de limón.

Nota: Esta ensalada también se puede acompañar con carne.

13. CHOW MEIN DE POLLO

INGREDIENTES

½ libra de tocineta
½ libra de pierna
1 pechuga
½ libra de jamón
1 tallo de apio
1 sobre de salsa de tomate
2 cucharadas de salsa negra
1 cebolla blanca
1 paquete de pastas chinas
½ repollo pequeño
1 tarro de crema de leche
¼ de mantequilla
1 pocillo de vino
3 cucharadas de vinagre
2 zanahorias
2 pimentones (1 rojo y 1 verde)
Sal, pimienta
Hierbas y 3 ajos machacados



PREPARACIÓN

El pollo se cocina en olla a presión con sal y laurel. La piña se pica en cuadros, agregándole azúcar y se cocina en olla a presión. La zanahoria se corta en tiras largas y se pone igualmente a cocinar en la olla a presión.

En una sartén se echan 3 ajos machacados, la mantequilla, el aceite, la salsa soya. Luego se agrega el pimentón en tiritas, la cebolla partida en mitades, la carne en tiritas, el repollo rayado, el apio en trocitos, la tocineta (cruda), el jamón en tiritas, la zanahoria, la zanahoria, el pollo, la sal y la pimienta.

Nota: La cebolla y el pimentón se agregan al principio de la preparación para que suelten el aroma. Aparte se mezcla el caldo del pollo, la salsa de tomate, la salsa soya, el vinagre, sal y pimienta, una copa de vino y se le agregan las pastas chinas. Se escurren las pastas y en el caldo restante se agrega la crema de leche, se bate y se añade a la preparación final.

Se arma así:

Una cama de pastas chinas y encima los vegetales, se baña en la salsa preparada anteriormente.

14. ENSALADA TATÚ

INGREDIENTES

Hojas de lechuga
½ taza de piña
Apio
2 manzanas verdes
3 limones
1 zanahoria
½ cucharada de vinagre
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharada de mostaza
½ libra de azúcar
Sal, pimienta, hierbas frescas

PREPARACIÓN

La piña se prepara en almíbar (se coloca en la olla a presión agua y azúcar). La zanahoria se raya. Se pica el apio finamente y las manzanas se pican (se reservan un momento en agua y jugo de limón para evitar que se pongan negras). El pollo luego de cocinarse se desmecha.

Vinagreta:

Se mezcla el aceite de oliva, sal, pimienta, mostaza, vinagre, hierbas y se le agrega el jugo de la piña.

Esta ensalada se puede servir en platos individuales encima de una hoja de lechuga.

15. ENSALADA DE PAPA

INGREDIENTES

1 yogur de piña
1 cajita de crema de leche
2 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de jugo de limón
1 kilo de papa
1 zanahoria
6 salchichas pre-cocidas y cortadas en rodajas
½ libra de jamón cortado en tiritas
¾ de taza de pimentón picado
¾ de taza de apio picado (escaldado)
2 cucharadas de perejil picado (deshidratado)
3 cucharadas de cebolla cabezona
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Cocinar las papas con cáscara y la zanahoria, sal y caldo de gallina (si se desea) por 15 minutos en olla a presión, se pican en cuadros.

Se pica la cebolla, el pimentón, el apio y el jamón en julianas y la salchicha en rodajas.

El perejil se licúa, se cuela y se escurre, se coloca en el microondas 40 segundos, revolviendo constantemente y dejando enfriar hasta que esté seco.

El pimentón se saltea en un perol con un poco de mantequilla y se le agrega el perejil.

Luego se mezcla el jamón, la cebolla, la salchicha, el pimentón, el apio, la papa, la zanahoria y se agrega sal, pimienta y el jugo de limón.

Aderezo:

Se mezcla el yogur, la crema de leche, y la mostaza.

Nota: cuando hay un lácteo el limón o el vinagre se le echa a la ensalada y no al aderezo porque se corta.

Esta ensalada se sirve fría sobre una cama de lechuga y se acompaña con pan.

16. ENSALADA DE TRANSPARENCIAS CON UVAS

INGREDIENTES

- 1 caja de gelatina de limón
- ½ libra de uvas verdes
- ½ libra de uvas moradas
- 1 caja de gelatina sin sabor (3 sobres por un litro de postre)
- 1 Tarro de melocotones
- 1 tarro de leche condensada
- 1 yogur de melocotón
- 1 bolsita de crema de leche



14

PREPARACIÓN

Preparar la gelatina de limón y agregar las uvas sin semillas y sin piel. Se pone a cuajar en la nevera.

La gelatina sin sabor se prepara tres sobres por un pocillo de agua.

Se agrega la mitad del almíbar y de los melocotones y el resto de los ingredientes y se licúa suavemente para que no se disuelvan los melocotones, se le agrega la gelatina sin sabor después de licuar.

Se coloca encima de la capa preparada anteriormente (gelatina y uvas ya cuajadas). Se agrega la mezcla anterior y el resto de los melocotones picados en cuadros preferiblemente grandes.

Se arma así:

Una capa de gelatina de limón, previamente cuajada, luego una capa de uvas en mitades, finalmente la mezcla anterior, los melocotones en cuadros y se lleva nuevamente a la nevera para que termine de cuajar.

17. ENSALADA MARINERA

INGREDIENTES

- 1 lechuga cressa
- 1 lechuga Batavia
- 1 tarro de palmitos
- 1 tarro de maíz tierno
- 1 libra de cebolla blanca
- 1 libra de tomate chonto
- 1 libra de cazuela mariscos (crudos)



PREPARACIÓN

Se lavan todos los ingredientes de la cazuela de mariscos de la siguiente manera:

El chichipi y las almejas se lavan “a golpe” para sacarle la arena, es decir se golpean encima del pollo de la cocina hasta que no suenen las piedritas que traen.

Los demás ingredientes se lavan por separado, las almejas se echan con caparazón al agua caliente, si se abren están buenas o si no se abren dándoles un golpecito con el cuchillo. Al agua donde se cocinarán se le agrega 1 cucharada de vinagre y 1 cucharada de sal. Se van adicionando el pescado, el calamar blanco (excepto los palitroques y los camarones), se dejan por 5 minutos. Se hace una vinagreta para marinar lo anterior con 1 parte de vinagre y 3 partes de aceite, pimienta y se bate, luego se le agrega cilantro picado y se licúa por poco tiempo adicionándolo a los ingredientes anteriores.

La lechuga cressa se coloca alrededor del molde donde se servirá la ensalada y la lechuga Batavia en el centro del mismo. La espinaca se pasa por agua caliente y luego por agua fría para que se quebrante un poco, se pica grande y se coloca encima de la lechuga Batavia. Se decora con las almejas (estas no se comen, son solo para decorar), se le agrega tomate en cascós. En el centro se coloca la comida de mar, encima se agregan los maicitos, los palmitos y la cebolla.

18. ENSALADA MIXTA CON POLLO

INGREDIENTES

- 2 pechugas grandes deshuesadas
- 2 cubos de caldo de gallina
- 1 lechuga Batavia picada
- 1 tomate verde
- 1 zanahoria
- 1 lata de alverja
- 1 pimentón
- 1 aguacate pelado



INGREDIENTES PARA LA SALSA

- ½ Taza de aceite de oliva
- 1 huevo
- 1 rodaja de cebolla de huevo
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharada de mayonesa
- Salsa negra, gotas de limón, sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Cocer las pechugas con el caldo de gallina, retirar del fuego, dejar que se enfríen y cortarlas en cubos.

Aparte picar la lechuga, el tomate en cascós, la zanahoria pelada y rallada, el pimentón en tiras y el aguacate pelado y cortado en trozos. Si se desea se debe saltar el pimentón.

Mezclar los vegetales con el pollo.

PREPARACIÓN DE LA SALSA

Batir en la licuadora el huevo, incorporando poco a poco el aceite de oliva y los demás ingredientes de la salsa. A tiempo de servir agregar a la salsa.