

Ensalada Crudites



Ensalada Crudites

Un festival de vitaminas con las verduras y hortalizas más frescas de la temporada donde el diseño es importante, Crudités la reina de las ensaladas crudas.

Ingredientes (4 personas):

son libres, tome a modo de sugerencia los que siguen:

- 1 o 2 Tomates rojos para ensalada
- 1 Pimiento rojo
- 6 rodajas de Remolacha roja
- Tres cucharadas de Alubias rojas
- 2 Zanahorias, palmito...
- 6 Aceitunas negras
- 2 Champiñones
- 3 hojas de Lechuga verde
- 1 tallo de Apio
- 1 Pepino
- 1 Pimiento verde
- 1 racimo de Perejil
- 1 Endivia
- Unas hojas grandes de Espinacas (en su defecto Canónigos, rucola, lechuga...)
- Fruta (a elección) o un aguacate.
- Salsas (ver la parte de trucos)

Preparación de la Receta Ensalada Crudites:

- **Paso 1:** Seleccionar ingredientes muy frescos y con colores muy vivos. Esta ensalada debe entrar por los ojos. El secreto es abrir la mesa con una decoración muy especial y un plato ligero y sano que sirva de entrada a platos principales más elaborados. Elegir una fuente muy grande, más bien plana. Lavar muy bien los ingredientes (tomates, pimiento, zanahorias, champiñones, lechuga, apio, pepino, perejil, endivia etc.). Los ingredientes son fácilmente sustituibles si se carece de alguno.
- **Paso 2:** La remolacha y las alubias pueden comprarse ya preparadas. Solo se pondrán unas rodajas de remolacha y unas cucharadas de alubias. Puede utilizarse también arroz tres delicias según tengamos algún alimento de reserva ya precocinado (unas judías verdes, patatas hervidas, huevos duros, boniato asado..)
- **Paso 3:** El arte de cortar los ingredientes es importante. Se sugiere cortar a tiras las zanahorias, el apio, y las endibias en tres trozos. Cortar en aros o láminas finas los pimientos, el tomate, los champiñones, la remolacha (en el caso de que esté entera), el pepino, la fruta... puede combinar también un corte en gajos para algunas cosas.
- **Paso 4:** La disposición en el plato o fuente grande es clave. Combine los colores y los espacios con aprovechando los contrastes de los verdes con los tomates, remolacha, alubias rojas, zanahorias, aceitunas negras, el blanco de los champiñones... El colorido es fundamental.
- **Paso 5:** Agregue un poco de sal, pimienta negra y limón a todo en muy pequeña cantidad. Prepare algunas salsas en pequeños cuencos que permita a los comensales combinar la ensalada con las salsas. Sugerimos: salsa roquefort, salsa vinagreta, salsa rosa, salsa de quesos, guacamole.. degustación de aceites de oliva diferentes, etc...