

## Aguacates con nueces



### Ingredientes:

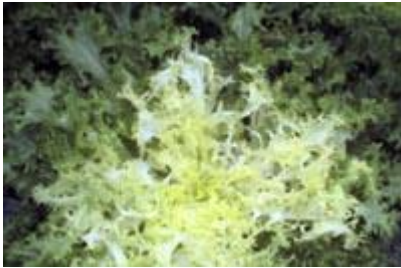
2 aguacates grandes o 4 pequeños  
50 g r.de nueces (peladas)  
2 limones  
aceite de oliva  
sal  
jugo de tomate

### Preparación:

Cortar longitudinalmente los aguacates y quitar el hueso.

Colocarlos en un plato rociados con la mezcla siguiente: machacar bien las nueces, salarlas y añadir el jugo de tomate con un poco de aceite de oliva. Mezclarlo bien todo. Sazonar, según gusto, con un poco de jugo de limón.

## Ensalada de escarola con tomate al ajo



### Ingredientes:

1 escarola  
1 tomate maduro  
3 dientes de ajo  
aceite de oliva virgen extra  
1 limón  
queso

### Preparación:

La escarola debe lavarse bien, y dejarse una media hora a remojo en agua muy fría con un par de gotas de lejía. Luego se vuelve a aclarar, y las hojas se parten al tamaño oportuno para poder ser comidas

Mientras la verdura se desparasita, vamos a ir friendo los curruscos, o picatostes, de pan.

Debe ser pan duro, que se corta en daditos, y le salpicamos por encima un poco de agua en la que previamente habremos machacado un par de dientes de ajo. Luego se fríen en abundante aceite bien caliente, y se reservan.

En un bol de porcelana o cristal, ponemos dos dientes de ajo muy finamente picados, y un puñadito de sal semigruesa, o en escama; añadimos un chorrito de aceite de oliva, y con el mortero removemos procurando aplastar el ajo. Se formará un amasijo de dudoso aspecto. Entonces añadimos más aceite (según gustos y restricciones de los comensales) el zumo de medio limón, y batimos.

En ese momento partimos un tomate bien maduro al centro, y lo estrujamos con la mano hasta que solo nos quede un amasijo de pellejos. Se bate de nuevo y se prueba para ver cómo está de sal.

Ponemos las hojas cortadas en una ensaladera grande, las rociamos con el aliño y remover bien; adornar por la superficie con el pan frito.

Podemos repartir también unos trocitos de queso de Gamoneu, o de algún Cabrales.

## Ensalada de pimientos y tomate



- **Ingredientes:**
  - 4 pimientos morrones
  - 4 tomates
  - 2 cebollas
  - Aceite de oliva virgen
  - Unas gotas de vinagre
  - Sal gorda marina

### **Preparación:**

Ponemos en una bandeja los pimientos y los tomates, separados unos de otros.

Untamos levemente con aceite.

Ponemos en el horno, a 175°C, teniendo hasta que veamos que están hechos antes los tomates que los morrones.

Pelamos, cortamos en tiras y reservamos junto con el jugo.

Con el aceite de oliva virgen, unas pocas gotas de vinagre y un poco de caldo, ligar una vinagreta escasamente ácida.

Pelamos y cortamos en juliana la cebolla.

Disponemos en los platos pimientos y tomate, mezclados, y, por encima, juliana de media cebolla cruda. Espolvorear con la sal gorda marina, y rociar con vinagreta.

## Ensalada templada



- **Ingredientes:**
  - aceite de oliva virgen
  - una piel de limón
  - perejil , albahaca
  - 2 cebollas , 2 zanahorias
  - 1/2 manojo de espárragos
  - agua
  - sal
  - 1 calabacín pequeño
  - 150 gr. de judías verdes
  - 2 puñados de habas
  - patatas

### Preparación:

Mezclamos en un bol 4 cucharadas de aceite de oliva virgen, con una piel de limón finamente picada, 1 cucharada de perejil y 2 cucharadas de albahaca picadas finamente.

Cortamos sobre la mezcla las cebollas y dejamos en reposo para que se maceren.

Ponmos a hervir 1 litro de agua con una cucharada de sal, y añadimos 2 zanahorias cortadas y las puntas de los espárragos cortados.

Hervimos 3 minutos y escurrimos. Añadirlo al bol.

Hervimos después un calabacín pequeño y 150 gr. de judías verdes cortados en tiras, durante un minuto y medio.

Escurrimos y añadimos a los otros vegetales.

Escaldamos y pelamos 2 puñados de habas y los añadimos al bol.

Salamos, mezclamos bien.

Se puede servir esta ensalada templada acompañada con patatas cocidas o asadas.

## Ensalada de alcachofas, piñones y espinacas



- **Ingredientes:**
  - 4 alcachofas grandes
  - 150 gr. de espinacas
  - 80 gr. de piñones
  - 50 gr. de parmesano rallado
  - 16 aceitunas negras
  - aceite
  - limón
  - pimienta negra

### Preparación:

Procedemos en primer lugar, a pelar las alcachofas, retirando el tallo y las hojas exteriores y cortándoles la mitad superior, que desechamos.

Las ponemos a cocer en agua hirviendo con sal y el zumo de un limón (optativo) y las dejamos hacer durante 20-25 minutos.

Una vez cocidas, cortamos las alcachofas en cuatro trozos cada una, las tapamos para que no se oxiden y las reservamos.

En una sartén con una cucharada de aceite procedemos a tostar los piñones. Una vez tostados, los mezclamos con las espinacas, que pueden ir enteras o en trozos, según el gusto de cada cual.

Batimos el aceite de oliva junto con una cucharada de zumo de limón y pimienta negra al gusto, que es mejor moler en el momento.

Aderezamos con esta salsa la mezcla de piñones y alcachofas.

Una vez que tenemos todo preparado, vamos a ver cómo lo disponemos para el servicio: si lo queremos presentar todo junto para que cada comensal se sirva a su gusto, no tenemos más que mezclarlo todo en una ensaladera y a la mesa. Si queremos darle un toque más formal, lo podemos presentar en raciones individuales. Colocamos en cada plato unos trozos de alcachofa y ponemos la mezcla de espinacas y piñones en el centro. A continuación añadimos las aceitunas negras y espolvoreamos con el queso parmesano rallado.



- **Ingredientes:**

- 1 kg. de espinacas frescas y tiernas
- 4 cebolletas
- 2 zanahorias
- aceite de oliva virgen
- vinagre de Módena
- sal marina

**Preparación:**

Poner las espinacas a remojo en agua muy fría. Al momento de utilizar, secar, quitar los rabos y cortar las hojas en tiras finas.

Pelar y picar en juliana las zanahorias y las cebolletas.

Echar aceite de oliva y vinagre en una taza aproximadamente y sazonar con sal marina; batir hasta ligar.

Probar y rectificar.

Disponer las espinacas en platos y servir por encima la parte correspondiente de cebolletas y zanahorias en juliana.

Salar levemente y aliñar con la vinagreta.



- **Ingredientes:**
  - 1 lechuga
  - 200 gr. de champiñones
  - 2 huevos duros
  - 100 gr. de queso Edam
  - 1 cucharadita de perejil picado
  - un puñadito de nueces picadas
  - 1 cucharada de mostaza
  - 3 cucharadas de aceite
  - el jugo de 2 limones
  - sal y pimienta al gusto
  - 1 cucharada de vinagre
  - 2 cucharadas de agua

### **Preparación:**

Colocar en una ensaladera la lechuga en juliana, los champiñones laminados y el queso a dados. Preparar la salsa mezclando el jugo de limón, la sal, la pimienta, el aceite, el vinagre, el agua, el perejil y la mostaza; remover bien hasta que todos los ingredientes se unifiquen.

Verter la salsa sobre la ensalada, mezclar suavemente y decorar con las rodajas de huevo y las nueces picadas.