Recetario
Ensaladas
de
Verano
2023
insuma

Contenido

Ensalada
Thai con Pollo Crispy

Ver página

Ensalada
Mexicana

Ver página

Ensalada
César de fideos

Ver página

Ensalada
Italiana

Ver página

Ensalada Thai con Pollo Crispy

INGREDIENTES	Peso	Unidad
ENSALADA		
Filete de pierna de pollo congelado	180	g
Lechuga crespa	70	g
Col morada	20	g
Arúgula	15	g
Pepino comercial	80	g
Piña	55	g
Tomate italiano comercial	20	g
Zanahoria comercial	20	g
Aceite Cocinero (*)	300	ml
Sal Alpesa	3	g
Ajinomoto	1	g
Pimienta negra molida Toña	1	g
Ajo en pasta Sibarita	1	g
Harina para cocinar Nicolini	30	g
Huevo Avivel	60	g
ALIÑO AGRIDULCE		
Limón comercial	80	g
Aceite de ajonjolí	10	ml
Sillao Ajinomoto	5	ml
Miel	15	ml
Mostaza Alpesa	2	g
Pimienta negra molida Toña	1	g

(*) Aceite para la fritura y se puede reutilizar.

Ensalada

01.
Pesar y acondicionar bien los ingredientes.

02.
Lavar y desinfectar las verduras.

03.
Aderezar el filete de pierna con ajos, sal y pimienta.

04.
Pasar por huevo y harina, y freír en fritura profunda por 7 minutos aproximadamente.

05.
Cortar en tiras medianas el pollo crispy.

06.
Pelar el pepino y cortar en aros al igual que el tomate. Romper lechuga en pedazos pequeños, picar la col morada. La zanahoria se puede cortar en tiras o con el pelador sacar unas tiras grandes, pero delgadas y pelar y cortar la piña en cubos pequeños.

07.
Servir mezclando todas las verduras, encima el pollo crispy en tiras y arúgula.

08.
Acompañar con aliño agridulce.

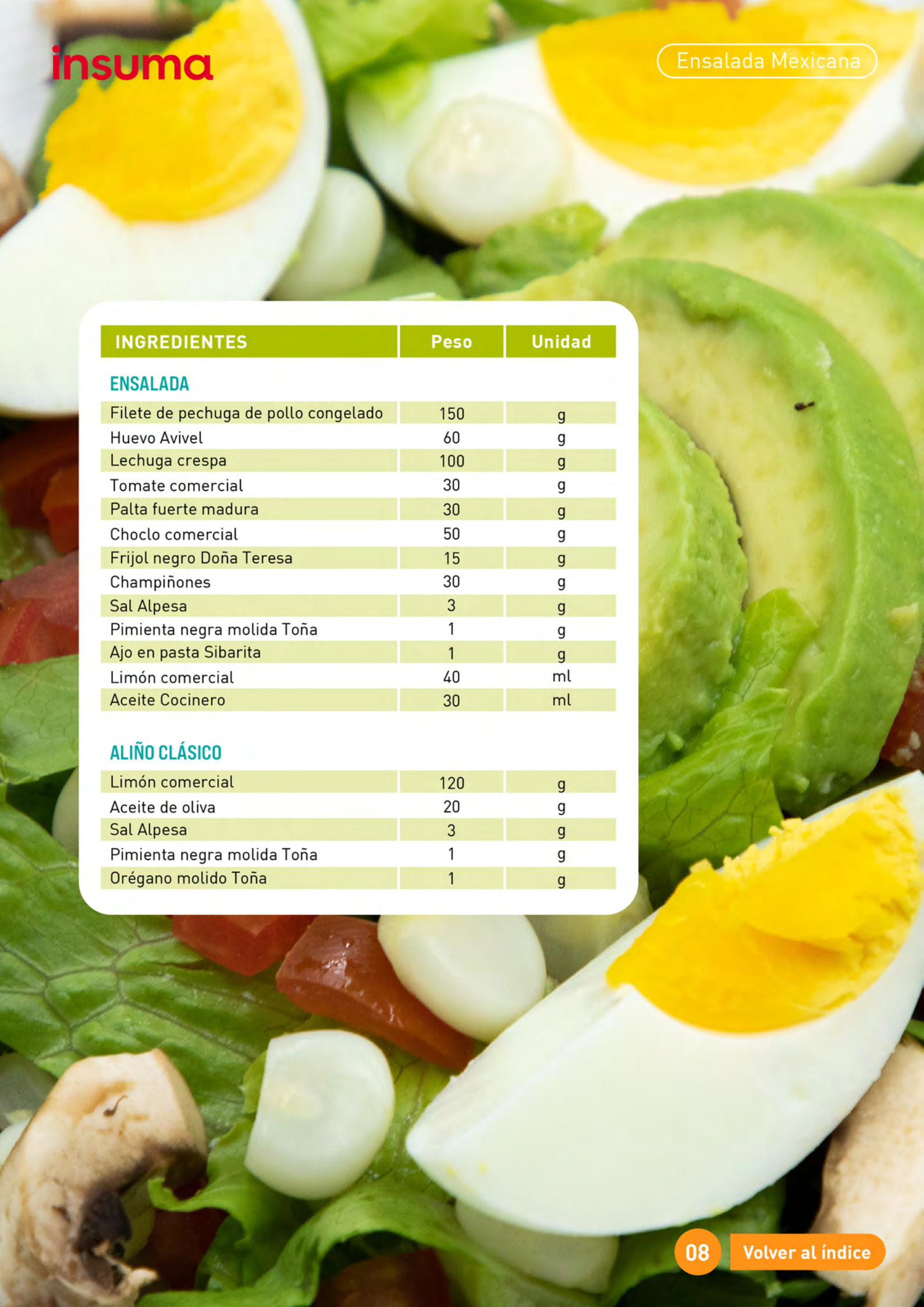
Aliño Agridulce

01.
Pesar y acondicionar bien los ingredientes.

02.
En un bowl exprimir el jugo de 2 limones, añadir el aceite de ajonjolí e ir integrando con un batidor.

03.
Agregar el sillao, miel y pimienta.

Ensalada Mexicana



INGREDIENTES	Peso	Unidad
ENSALADA		
Filete de pechuga de pollo congelado	150	g
Huevo Avivel	60	g
Lechuga crespa	100	g
Tomate comercial	30	g
Palta fuerte madura	30	g
Choclo comercial	50	g
Frijol negro Doña Teresa	15	g
Champiñones	30	g
Sal Alpesa	3	g
Pimienta negra molida Toña	1	g
Ajo en pasta Sibarita	1	g
Limón comercial	40	ml
Aceite Cocinero	30	ml
ALIÑO CLÁSICO		
Limón comercial	120	g
Aceite de oliva	20	g
Sal Alpesa	3	g
Pimienta negra molida Toña	1	g
Orégano molido Toña	1	g

Ensalada

01.
Pesar y acondicionar bien los ingredientes.

02.
Lavar y desinfectar las verduras.

03.
Sancochar el huevo en agua hirviendo por 10 minutos y aderezar el pollo con ajos, sal y pimienta.

04.
En una olla, cocinar el choclo entero en rodajas o desgranado por 10 minutos aproximadamente.

05.
Cocinar los frijoles, previamente remojados, en una olla por 45-55 minutos o hasta que estén suaves.

06.
En una sartén freír el filete de pollo hasta lograr una buena costra (dorado) para luego cortarlos en tiras.

07.
Cortar la lechuga en trozos pequeños, el tomate en cuadradito y los champiñones en 2 o 3 dependiente el tamaño.

08.
Cortar y pelar la palta para hacer un guacamole con jugo de limón, sal y pimienta.

09.
Acompañar con aliño clásico.

Aliño Agridulce

01.
Pesar bien los ingredientes.

02.
En un bowl batir el jugo de los limones con el aceite de oliva.

03.
Agregar sal y pimienta.

Ensalada César de Fideos

INGREDIENTES	Peso	Unidad
ENSALADA		
Filete de pechuga de pollo congelado	180	g
Fideos Tornillo Don Vittorio	120	g
Lechuga americana	50	g
Tomate comercial	50	g
Queso parmesano	20	g
Pan de molde blanco	10	g
Mantequilla Gloria	5	g
Aceite Cocinero	15	ml
Sal Alpesa	3	g
Pimienta negra molida Toña	1	g
Ajo en pasta Sibarita	1	g
ALIÑO CÉSAR		
Mayonesa base Macbel	100	g
Agua	30	g
Limón comercial	40	g
Queso parmesano	30	g
Anchoas	40	g
Ajo en pasta Sibarita	5	g
Sal Alpesa	1	g
Pimienta negra molida Toña	1	g

Ensalada

01.
Pesar y acondicionar bien los ingredientes.

02.
Lavar y desinfectar las verduras.

03.
Aderezar el pollo con ajos, sal y pimienta. Freír en sartén con aceite caliente. Cortar en cubos medianos y reservar.

04.
Sanchochar los fideos con agua y sal.

05.
Cortar en cuadritos el pan molde y dorar en una sartén a fuego lento con mantequilla. Reservar.

06.
Cortar en trozos pequeños la lechuga y el tomate en cuadrados.

07.
Finalmente, hacer la mezcla de las verduras con los fideos tornillo y los dedos de pan (crutones).

08.
Terminar espolvoreando el queso parmesano.

09.
Acompañar con aliño César.

Aliño César

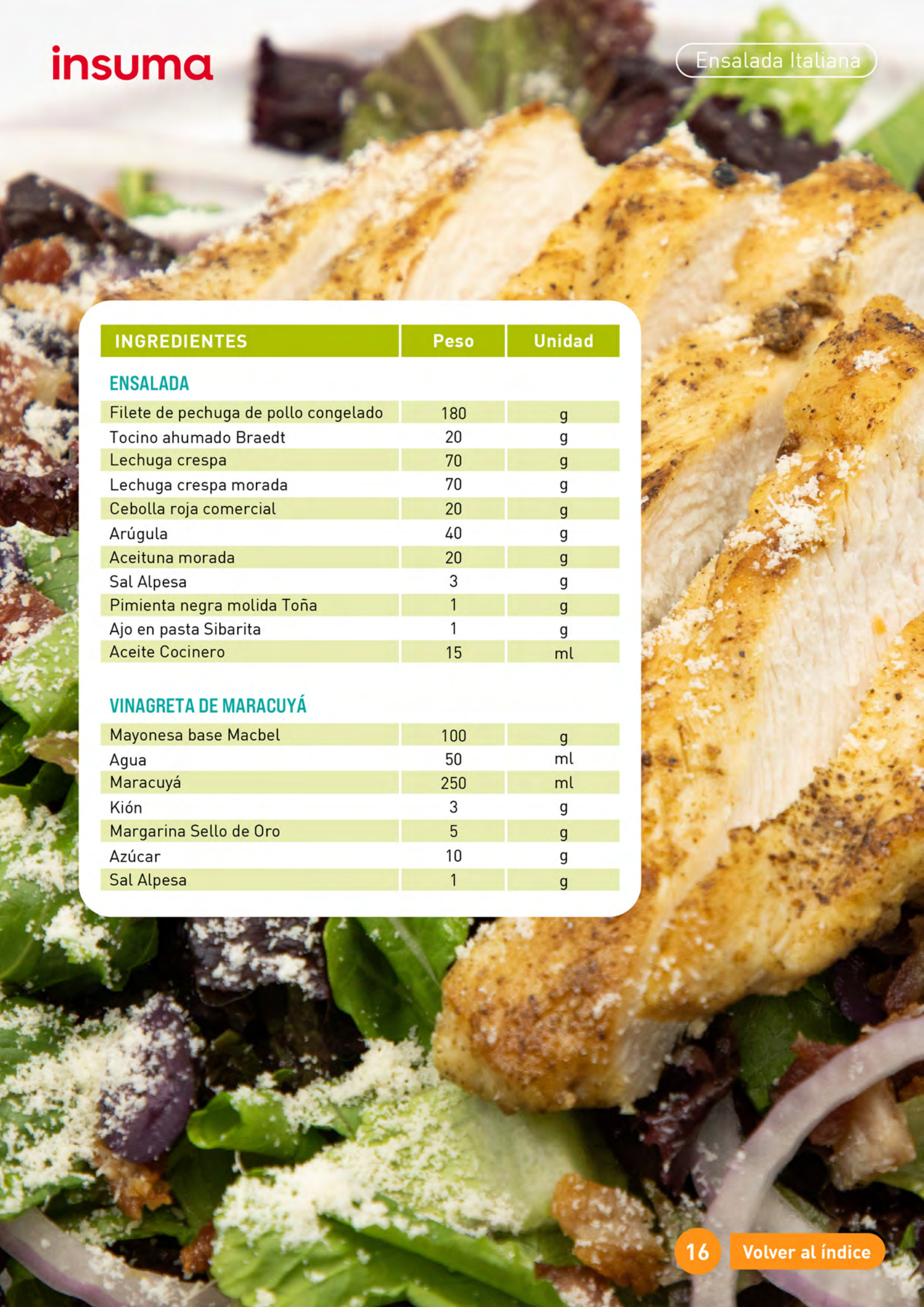
01.
Pesar bien los ingredientes.

02.
Licuar la Macbel con agua por 30 segundos aproximadamente.

03.
Agregar las anchoas, jugo de limón y ajos.

04.
Rectificar sazón con sal y pimienta.

Ensalada Italiana



INGREDIENTES	Peso	Unidad
ENSALADA		
Filete de pechuga de pollo congelado	180	g
Tocino ahumado Braedt	20	g
Lechuga crespa	70	g
Lechuga crespa morada	70	g
Cebolla roja comercial	20	g
Arúgula	40	g
Aceituna morada	20	g
Sal Alpesa	3	g
Pimienta negra molida Toña	1	g
Ajo en pasta Sibarita	1	g
Aceite Cocinero	15	ml
VINAGRETA DE MARACUYÁ		
Mayonesa base Macbel	100	g
Agua	50	ml
Maracuyá	250	ml
Kión	3	g
Margarina Sello de Oro	5	g
Azúcar	10	g
Sal Alpesa	1	g

Ensalada

01.
Pesar y acondicionar bien los ingredientes.

02.
Lavar y desinfectar las verduras.

03.
Salpimentar y agregar pasta de ajo al pollo y freír.

04.
Cortar en trozos pequeños la lechuga, la aceituna en 2, la cebolla en aros y retirar las hojas de arúgula.

05.
Freír con un chorrito de aceite el tocino y luego cortar en cuadritos.

06.
Mezclar todos los ingredientes y también usar la arúgula como decoración y el pollo frito cortado en tiras.

OPCIONAL: Queso parmesano sobre la ensalada.

Vinagreta de Maracuyá

01.
Pesar bien los ingredientes.

02.
Licuar la pulpa de maracuyá, colar y reservar.

03.
En una sartén derretir mantequilla y agregar el azúcar. Aromatizar agregando kión y miel.

04.
Terminar la cocción agregando al final el zumo de maracuyá y dar un hervor.

05.
Licuar con la Mayonesa Base Macbel y agua por 30 segundos aprox.

ALTO EN GRASAS SATURADAS

ALTO EN SODIO

EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO

CONTENIDO PUBLICITARIO DE alicorp

ALTO EN GRASAS SATURADAS

ALTO EN AZÚCAR

ALTO EN SODIO

EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO

CONTENIDO PUBLICITARIO DE insuma