



Recetario

# Ensaladas de Verano



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 Alpasa	3	g
Ajinomoto	1	g
Pimienta negra molida Toña	1	g
Ajo Molido 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 Ajinosillao	5	ml
Miel	15	ml
Mostaza Alpasa	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 agrídulce.



## 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 Komilón	15	g
Champiñones	30	g
Sal Alpessa	3	g
Pimienta negra molida Toña	1	g
Ajo Molido Sibarita	1	g
Limón comercial	40	ml
Aceite Cocinero	30	ml

**ALIÑO CLÁSICO**

Limón comercial	120	g
Aceite de oliva	20	g
Sal Alpessa	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 cuadrado y los champiñones en 2 o 3 dependiendo 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 Delice	5	g
Aceite Cocinero	15	ml
Sal Alpasa	3	g
Pimienta negra molida Toña	1	g
Ajo Molido 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 Molido Sibarita	5	g
Sal Alpasa	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.**  
Sancochar 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 Cerdeña	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 Molido 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 Blanca Cartavio	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 **allicorp**

ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
AZÚCAR

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO



CONTENIDO PUBLICITARIO DE **insuma**