

Ensaladas para acompañar el asado del 18

Escrito por Gety Pavez Vldal

Lunes, 16 de Septiembre de 2013 14:06 -

Durante el 18 de septiembre es casi imposible pensar en un menú vegetariano o bajo en calorías, es más durante las fiestas los hogares se planifican para hacer el gran asado del 18 de septiembre. Ya es clásico ver en las parrillas distintos cortes de carnes, además de chorizos, longanizas, chuletas y pollo, entre otras cosas, también es tradición ver en la mesa ensalada a la chilena papas mayo y de choclo. Para los que deseen sorprender a su familia, amigos e invitados con acompañamientos diferentes para el asado, Claudio Vega, jefe de carrera de Gastronomía Internacional de AIEP, nos deja las siguientes recetas:

Ensalada de Quinoa Ingredientes: • 2 zanahorias peladas y picadas en cuadritos
en cubitos • 1 pimiento morrón picado
verde picado en cubitos • 1 pimentón

- 2 tallos de apio picados en cuadritos
- 4 tazas de quinoa cocida
- Cilantro sin picar
- 1 cebollín picado muy fino
- Sal a gusto
- 1 cucharadas de aceite de maravillas

Preparación: Primero se debe lavar la quinoa en varios cambios de agua y dejarla drenar en un colador. Poner agua al fuego y cuando comience a hervir poner quinoa, revolver y cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Retire del fuego y reserve.

En una sartén grande calentar aceite y saltear las zanahorias, el pimiento, el pimentón, apio y choclo por de 6 a 8 minutos. Disponer en una fuente grande y dejar enfriar.

Luego agregar la quinoa a las verduras ya frías, sazonar con sal a gusto, añadir cilantro, cebollín y el aceite de maravillas. Mezclar bien y servir.

Ensalada de zanahoria, apio y manzana Ingredientes: □ 1 zanahoria □
1 taza de apio picado en rebanadas

Ensaladas para acompañar el asado del 18

Escrito por Gety Pavez Vidal

Lunes, 16 de Septiembre de 2013 14:06 -

□

2 manzanas verdes

□

2 hojas de lechuga

□

2 hojas de espinacas

□

1 cucharada de mostaza

□

1 cucharada de queso blanco Light

□

1 zumo de limón

□

Aceite de oliva

□

Sal y pimienta

Preparación: Rallar la zanahoria y la manzana del mismo grosor, mezclar ambas y luego añadir los tallos de apio cortados en finas rebanadas. Preparar un aliño con el queso blanco, la mostaza, el poco de jugo de limón y aceite de oliva. Batir y condimentar la ensalada con él. Para servir se debe disponer la mezcla de hojas de lechuga y espinaca y servir la ensalada de apio, manzana y zanahoria encima de ellas. Poner de sal y pimienta.

Ensalada mediterránea

Ingredientes:

• 1 paquete de rúcula • 1 taza de champiñones frescos • 1 taza de queso parmesano

•

2 tazas de aceitunas negras o verdes

Ensaladas para acompañar el asado del 18

Escrito por Gety Pavez Vidal

Lunes, 16 de Septiembre de 2013 14:06 -

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de aceto balsámico
- Sal y pimienta negra

Preparación: Limpiar los champiñones y filetearlos en rodajas finas. En sartén colocar una cucharada de aceite de oliva y agregar los champiñones. Cocinar a fuego lento hasta que tomen un color café oscuro.

Lavar la rúcula y despojarla de los tallos largos, cortarla en tiras y colocarla en una ensaladera. Agregar los champiñones cocidos y la aceitunas negras cortadas al medio. Rallar el queso en hebras gruesas, por último incorpora el aceto, la sal y pimienta.