

Ensalada Alegre

Escrito por Paloma -

Viernes, octubre 26, 2012



Tengo una buena amiga que ha empezado a cocinar de nuevo (circunstancias personales no muy agradables la han mantenido alejada de la cotidianidad de la que habitualmente todos huímos cuando la tenemos, y buscamos cuando nos falta). Está redescubriendo los olores, las combinaciones, la capacidad de pintar de color los platos, y de paso poner color a su vida.

¡Lo reducida que se puede llegar a quedar una cocina enorme, cuando despliegas toda tu imaginación!!! (y tus cacharros)!

Está rediseñando sus circunstancias, limpiando su pasado y creando un nuevo cuadro donde soñar.

Me consta, para el imparable engorde de mi ego, que está siguiendo muchas de las recetas de este blog, sobre todo de la *sección de singles* (aunque los espacios “Deja un comentario” creo que no los conoce...[☺]). Forma parte de ese colectivo *in crescendo* de miles de personas que viven solas y que si se han de cocinar para ellas, casi que se comen una pechuga plancha y au!... Pero está retomando el gusto por

encontrarse a sí misma, y encontrarse bien... Y eso me alegra el alma.

Hace pocos días me preguntó para qué servían los tomates secos, y cómo se cocinaban. Le di un par de ideas (Buscad en la entrada de la [salsa de pesto al rojo](#)) y le prometí escribir una **receta**.

Mi amiga se llama *Amparo* (¡cómo no, en esta tierra...!). Esta receta de **Ensalada Alegre**, llena de color y de vida, va para ella, para que se cuide, para que siga plantando cara a lo que haga falta y para agradecerle que me haya enseñado que todo es posible si tomas como armas el humor y las ganas de vivir.

También va por todas las personas que, por uno u otro motivo, coméis un día sí y otro también en vuestra propia compañía: **Ensalada Alegre**: ¡Disfrutad mucho, cocinad fácil, comed tranquilos y sonreid siempre!

Receta Ensalada Alegre

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 personas)

100 g de espirales de [pasta integral](#) (o de la pasta que vosotros queráis)

1 aguacate

1 manzana pequeña, pelada, descorazonada y a cuartos

Queso parmesano laminado (al gusto, con un par de láminas tenemos bastante)

3 rábanos

1 [tomate](#) mediano cortado a rodajas

[Salsa al pesto rojo](#)

sal

1 hoja de laurel


Preparación

Ponemos al fuego agua en un cazo, junto con un pellizco de sal y el laurel. Cuando arranque a hervir, añadimos la pasta. El tiempo, el que indique el fabricante en el sobre, ya que cada harina tiene su tiempo de cocción. Escurremos la pasta, tiramos el laurel y ponemos en una fuente. Añadimos el resto de ingredientes picados -excepto el queso y la salsa-. Dejamos caer el queso a láminas finas y a trozos pequeños. Por último, aliñamos con la salsa al pesto rojo.

Al ser una comida con ingredientes dulces, la salsa le dará un contraste de sabor muy bueno. Puedes añadir más sal, según tu gusto.

Receta Ensalada Alegre

Adaptación a Thermomix

 30 min

Ingredientes (para 2 personas)

800 g de agua para el vapor

100 g de espirales de [pasta integral](#) (o de la pasta que vosotros queráis)

1 aguacate

1 manzana pequeña, pelada, descorazonada y a cuartos

Queso parmesano laminado (al gusto, con un par de láminas tenemos bastante)

3 rábanos

1 [tomate](#) mediano cortado a rodajas

[Salsa al pesto rojo](#)

sal

1 hoja de laurel

Preparación

- 1.- Ponemos el agua en el vaso y sobre ella el cestillo. Programamos **6 min/Varoma/vel 1**
- 2.- Echamos en el cestillo la pasta, la sal y el laurel. Programamos los **minutos marcados por el fabricante en el paquete de la pasta/Varoma/vel 4**. Después de los dos primeros minutos, removemos con la espátula la pasta, a través del bocal, para que se quede suelta.
- 3.- Ecurrimos, tiramos el laurel y ponemos en una ensaladera. Limpiamos el vaso.
- 4.- Ponemos en el vaso el resto de ingredientes, excepto el parmesano y la salsa pesto rojo. Picamos **3 seg/vel 5**. Volcamos el picado sobre la pasta.
- 5.- Cortamos a láminas el queso y aliñamos con la salsa al pesto rojo. Al ser una comida con ingredientes dulces, la salsa le dará un contraste de sabor muy bueno. Puedes añadir más sal, según tu gusto.

También te puede interesar:

Espagueti marinera

All i pebre de rape y gambas

Compota de calabaza

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station