

## Ensalada tibia de setas y parmesano

Escrito por Paloma -

Lunes, noviembre 10, 2014



Ensalada tibia... suena a un clima de entretiempo cada vez más burlón entre el calor y el frío, casi sin dar tregua a que sea un esperado intermedio para convertirse en un implacable cambio brusco que no encuentra tregua de término medio por unos días...: o calor, o frío!

Setas que encuentras todo el año: las de cardo, que son de cultivo!

Así que ahora que los gusanos ya empiezan a asediar los brotes naturales de hongos (os lo digo por experiencia, que el sábado tuve que tirar dos tercios de Kilo de setas abarrotadas de galerías con sus "habitantes" correspondientes), una empieza a recurrir a estas alternativas!

Esta ensalada es un puente para pasar de la frescura del verano, con frutas jugosas salteadas entre verdura multicolor, a la tibieza que solicita una bajada de temperaturas.

De este plato no tengo un antes y un después... no recuerdo cómo empecé a hacerlo, aunque supongo que simplemente probé a combinar ingredientes que andaban por la nevera. Lo que sí sé es que lo repito a lo largo del otoño/invierno, que me gusta mucho lo resultón que sale cuando viene alguien (sobre todo por

original) y que cuando no viene nadie, también me gusta porque sigue siendo igual de resultón!! ?

[Con esta receta participo en el Reto de Otoño 2014 de Cocineros de Mundo en Google+ en el apartado de Salado](#)

## **Receta Ensalada tibia de setas y parmesano**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

Una bolsita de brotes tiernos variados (hoja de roble, rúcula, lechuga común...)

200 g de setas de cardo troceadas (se pueden poner boletus laminados mezclados con las setas de cardo)

Queso Parmesano laminado, al gusto

6 dátiles deshuesados y cortados a trocitos

Piñones, un puñadito, como unos 10 g

Semillas de sésamo (opcional)

Sal

Pimienta

Aceite de Oliva Virgen Extra

Vinagre de módena caramelizado

Preparación

Disponemos los brotes verdes en un plato. Reservamos.

Seguidamente, salteamos con un pelín de aceite las setas de cardo y en cuanto veamos que empiezan a ablandar, añadimos en la misma sartén los dátiles, las semillas de sésamo (en su caso) y los piñones. Sacamos y distribuimos sobre los brotes.

Sobre todo lo anterior, espolvoreamos queso Parmesano laminado y aliñamos con aceite de oliva virgen extra, pimienta, sal y vinagre de Módena caramelizado.

¡A comer!

## **Receta Ensalada tibia de setas y parmesano**

Adaptación a Thermomix

 10 min

Ingredientes (para 2 raciones)

Una bolsita de brotes tiernos variados (hoja de roble, rúcula, lechuga común...)

200 g de setas de cardo troceadas (se pueden poner boletus laminados mezclados con las setas de cardo)

Queso Parmesano laminado, al gusto

6 dátiles deshuesados y cortados a trocitos

Piñones, un puñado, como unos 10 g

Semillas de sésamo (opcional)

Sal

Pimienta

25 g Aceite de Oliva Virgen Extra (20 g para el aliño y 5 g para el salteado)

Vinagre de módena caramelizado

### Preparación

1.- Primero preparamos el aliño: Disponemos en el interior del vaso 20 g de aceite de oliva virgen extra, la sal, pimienta y un chorro de vinagre de Módena caramelizado. Programamos **8 seg/vel 4**. Sacamos y reservamos.

2.- Sin limpiar el vaso, introducimos los 5 gramos de aceite restantes y las setas. Salteamos programando **7 min/100 °C/Giro a la Izquierda/vel cuchara**.

3.- Mientras, disponemos los brotes verdes en un plato. Cuando haya terminado el punto 2, introducimos por el bocal los piñones, los dátiles y unas semillas de sésamo, si optamos por ellas. Programamos de nuevo **5 min/100 °C/Giro a la Izquierda/vel cuchara**.

4.- Vaciamos el contenido del vaso sobre los brotes y sobre todo lo anterior, el aliño que tenemos reservado.

5.- Espolvoreamos unas láminas de queso Parmesano en la superficie y listo.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [Cocinadas o crudas, pero verduras](#)

**También te puede interesar:**

Gelatina de batido de frutas

Espuma de melocotón

Brevas con jamón al aroma de jengibre

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station