

 ensalada



Ricas y muy ligeras, las ensaladas ofrecen multitud de posibilidades, sobre todo en verano, cuando nuestro cuerpo demanda productos más frescos. Las ensaladas añaden color y alegría a la mesa, cualidades que las han convertido en un plato imprescindible en la dieta mediterránea.



## Batinjaan (Boudanyal)

Fátima Bousague (Marruecos)

2 Berenjenas  
1 Cebolla  
3 Dientes de ajo  
4 Cucharadas de zumo de limón  
1/4 Cucharilla de pimienta

1 Tomate  
1 Rama de perejil  
Aceitunas negras  
Aceite  
Sal y azúcar

Pelar y cortar en rebanadas (de medio centímetro de grosor aproximadamente) tres berenjenas grandes. Freírlas en una cacerola grande con media taza de aceite hasta que queden suaves; machacar después. Añadir una cebolla cortada en rodajas, tres dientes de ajo en láminas, cuatro cucharas de zumo de limón, una cucharilla de sal, 1/4 cucharilla de pimienta, 1 cucharada de azúcar. Mezclar bien. Meter en la nevera la mezcla.

Hacer montoncitos de esta mezcla y esparcirlos en el centro del plato de manera que quede como una gran moneda en la mitad del plato (con unas gotas de aceite se pueden hacer mejor la bolitas). Colocamos una rodaja de tomate y unas aceitunas negras en el centro. Adornar con perejil. Servir frío.

Aunque se sirve como aperitivo también es un excelente acompañante del cuscús.



 El tomate es un conocido mineralizante y desintoxicante, eliminando, gracias a su efecto diurético, el ácido úrico.

## Carpaccio de calabacines

M<sup>a</sup> Belén Francés Márquez (España)



Empezaremos cortando el calabacín en rodajas muy finas. Después, cortar la cebolla y el queso parmesano en taquitos. Añadir sal y pimienta, el vinagre de Módena y el aceite de oliva. Servir frío.

Otra manera de combinar el carpaccio de calabacines es con una salsa de albahaca. Para esta salsa necesitamos mayonesa,

mostaza, albahaca fresca y unas alcaparras pequeñas. Licuamos todos los ingredientes. Finalmente colocamos la salsa en el centro del plato y adornamos con las alcaparras.

Para darle un toque especial, podemos añadir champiñones en láminas muy finas y langostinos.

- 2 Calabacines
- 1 Cebolla
- 2 Tomates
- 100 g de queso parmesano
- 1 Rama de perejil
- Vinagre de Módena
- Aceite de oliva
- Sal

 Los calabacines son alimentos ricos en potasio y pobres en sodio, lo que les confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo.



# Ensalada de berenjenas asadas

Alejandra Rabad n y M del Mar Haro Cerezo



3 Berenjenas	1 Pimiento rojo con molla
3 Tomates	4 Dientes de ajo
2 Cebollas	1 Limón
Un manojo de ajos tiernos	Aceite y sal
2 Pimientos verdes	

Preparar las berenjenas, los tomates, los pimientos, las cebollas y los ajos tiernos. Se embadurna todo con aceite usando una brocha y se deja en el horno a fuego lento durante 90 minutos aproximadamente.

Sacar con cuidado y dejar enfriar durante unos minutos. Quitar las semillas a los tomates y a los pimientos.

Finalmente, cortar todo en trozos pequeños. Se mezcla bien y se pone en una fuente. Se cortan los ajos crudos en rodajitas y se echan encima.

Aderezar con aceite, sal y limón.

Este plato puede combinarse perfectamente con una salsa de aceitunas. Para elaborarla necesitamos tomates maduros, aceitunas negras y verdes; un poco de cebolla, ajo, perejil picado; orégano seco, sal y

pimienta, aceite de oliva virgen extra y una pizca de azúcar.

Sofreír ligeramente el ajo, la cebolla y el perejil en unas cucharadas de aceite. Luego, añadir el tomate cortado en daditos, el orégano y el azúcar.

Salpimentar y cocer a fuego fuerte hasta que el agua del tomate se haya evaporado casi del todo. Triturar las aceitunas en puré y añadir las a la salsa de tomate.

Bajar el fuego y terminar la cocción hasta que la salsa quede espesa.

Las propiedades dietéticas saludables atribuidas a la berenjena se deben a sus componentes antioxidantes, responsables de su ligero sabor amargo.



## ENSALADA DE ENDIBIAS CON CHAMPIÑONES

LOLI MOLINA CANO (ESPAÑA)



*100 g de endibias*

*100 g de champiñones*

*1 Limón exprimido*

*1 Rama de perejil picado*

*3 Cucharadas de aceite de oliva*

*Sal*

Limpiar bien las hojas de las endibias, escurrirlas y cortarlas en trozos.

Limpiar los champiñones muy bien en agua abundante para eliminar los restos de tierra. Escurrir y cortar en láminas finas.

Unir los ingredientes en una ensaladera y rociarlos con una salsa vinagreta elaborada con aceite, zumo de limón y perejil picado.

También podemos sustituir esta vinagreta por una salsa de yogur a las finas hierbas. En este caso necesitamos un yogur natural desnatado, vinagre, una cucharadita de finas

hierbas (perejil, cebollino, estragón...), pimienta y sal.

Elaborar la salsa de yogur disolviendo la sal en el vinagre, incorporar el yogur, batir muy bien y añadir las finas hierbas picadas.

Finalmente, sazonar con pimienta blanca al gusto.

 El champiñón contiene proteínas fácilmente asimilables y su contenido en selenio le confiere un efecto antioxidante.



## Ensalada de brócoli

M<sup>o</sup> Ángeles Evangelista  
Gálvez (España)

1 Brócoli

1 Apio

1/2 Taza de maíz

Zumo de 1/2 limón

Aceite de oliva

Pimienta

Sal

Para que no pierdan los nutrientes, cocinamos el brócoli y el maíz al vapor.

Cortamos el apio en trozos medianos. Una vez que tenemos todo preparado, sazonamos, echamos el aceite de oliva, y el limón. Remover antes de servir.

Para darle un toque más de gracia al plato podemos acompañarlo con una salsa de queso picante. Para ello, necesitamos un vaso de leche, media taza de queso para fundir y salsa picante. Mezclamos la leche y el queso en una olla, removemos y cocemos a fuego normal hasta que se derrita el queso y quede una masa homogénea.

Por último, añadimos unas gotitas de salsa picante.



El brócoli es cada vez más popular en la cocina española, con formas sencillas de cocinarlo (al vapor, al horno o en exquisitas recetas), contiene más nutrientes que cualquier otro vegetal.



# Tabule

Amal Maarouf Maarouf (Palestina)



1 Manojó de perejil  
3 Cogollos de lechuga  
1 Cebolla tierna  
4 Tomates maduros  
Hierbabuena  
2 Limones

Para decorar:  
2 Lechugas mini  
4 Tomates cherry  
1/2 Vaso de trigo triturado (burghol)  
1/2 Vaso de aceite de oliva  
Sal

Se lavan bien la lechuga, los tomates, la cebolla, el perejil y la hierbabuena. Mientras se secan, se exprimen los limones y en un plato se mezcla el zumo de limón con el trigo triturado. Por otro lado se trituran la lechuga, los tomates, la cebolla y el perejil, hasta que queden trocitos muy pequeños. Mezclar con el trigo triturado. Finalmente se le añade la sal y el aceite de oliva y se remueve. Se sirve en plato llano decorado con

las hojas de lechuga pequeñas y los tomates *cherry*.

Es muy importante que las hortalizas empleadas para hacer la *Tabule* estén muy bien trituras, de manera que no se aprecien los trozos de tomate o de cebolla. También es importante añadir un poco de hierbabuena ya que si nos pasamos le daríamos un toque amargo al plato. Ojo, el manojó de perejil debe ser grande ya que es el ingrediente principal de la *Tabule*.

 La lechuga es una hortaliza de hoja muy recomendable por su papel curativo y regenerativo, sobre todo en el proceso de purificación sanguínea.

