



Ensalada Campera

Estamos a primeros de junio y fijaos la que se nos ha venido encima, estamos en máximas de 38 grados y, la previsión se mantiene plana para la próxima semana. Total que toca buscarse un sitio fresquito, hidratarse convenientemente, y no solo con agua, y comidas ligeritas.

Rebuscando en el archivo de “la cocinilla” he descubierto que uno de los platos más repetido en nuestras mesas en los días en que aprieta “la calor” y del que aún no habíamos hablado, es la ensalada campera.

De sencilla elaboración y muy versátil en cuanto a la utilización de ingredientes, casi todos productos de nuestras huertas, constituye un plato típico de esos que nos pueden sacar de un apuro, bien

por imprevisión del menú o del número de comensales.

Muy refrescante y ligero, a la vez que contundente, resulta conveniente tener la receta siempre a mano. Ahí va.

Ingredientes:

2 patatas
1 huevo
1 trozo de pimiento verde y otro de pimiento rojo
Pepino
Aceitunas negras y verdes
Atún en conserva, natural o en aceite de oliva
1 tomate
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Sal
Cebolla tierna
Perejil, hierbabuena o albahaca, según gustos.

Elaboración:

Ponemos dos cazuelas con agua en el fuego y cuando rompan a hervir, echamos en una las patatas y en la otra el huevo.

Dejamos que las patatas se cuezan unos 20 minutos y el huevo 10.

Retiramos del fuego y dejamos enfriar, tanto las patatas como el huevo.

Lavamos los pimientos, el pepino y el tomate y

los troceamos, se puede pelar si se desea.

Ponemos todo en un bol y añadimos las aceitunas y el atún en conserva.

Troceamos las patatas y el huevo y los incorporamos al bol (los huevos los podemos utilizar para decorar el plato).

Emplatamos y cada comensal lo aliña a su gusto. Evidentemente, se sirve muy fresquito.

Como complemento para este plato y todas las deliciosas ensaladas que a lo largo del año degustamos en casa, os voy a dejar unas recomendaciones de cómo elaborar unas sabrosas vinagretas que nos harán más atractivos nuestros platos.

El mero hecho de añadir aceite y vinagre a la ensalada no llegaría a alcanzar la categoría de vinagreta, entiendo que, como mínimo, hay que producir una emulsión con esos dos productos y un poco de sal en un bote con tapa que agitaremos con fuerza para forzar la mezcla. A partir de aquí podemos incorporar mostaza, ajo picado, pimienta, limón, miel, hierbas aromáticas...



El aceite, evidentemente, debe ser de oliva virgen extra, que en realidad es el único aceite de oliva, los demás son simplemente subproductos. Por lo que respecta al vinagre, el abanico se abre bastante más, podemos utilizar desde un aceto balsámico, de vino de Jerez, vinagre de manzana...

Ahí van algunas de las más conocidas (por cuestión de espacio solo ponemos cuatro).

De limón, 6 partes aceite, 2 partes de jugo de limón recién exprimido, 1 cucharadita de Mostaza de Dijon y 1 y 1/2 cucharaditas de cáscara de limón finamente rallada.

Italiana, 8 partes de aceite, 4 partes de aceto balsámico, 1 cucharada de miel, 10 hojas de albahaca, 1 puñado de hojas de perejil, 1 cucharadita de orégano fresco y 2 dientes de ajo, todo ello bien picado.

De naranja, jengibre y sésamo, 6 partes de aceite, 6 partes de jugo de naranja recién exprimido, 2 partes de vinagre de vino, 1 parte de aceite de sésamo, 1 parte de salsa de soja, 1 diente de ajo bien picado y 1 cucharadita de jengibre en polvo.

Mediterránea, 6 partes de aceite, 2 partes de aceto balsámico, 2 cucharaditas de aceitunas verdes bien picadas, 3 cucharadas de tomate hecho trocitos bien colmadas, 1 cucharada de ajo bien picado, 3 cucharadas de albahaca fresca finamente picada, 1 cucharada de orégano fresco bien picado, 2 cucharaditas de alcaparras saladas en polvo, 1 cucharada de piñones bien picados.



ESTACIÓN DE SERVICIO
“Santo Tomás”

FRESNEDA LIMONCHE, S.L.



Carretera Ciudad Real-Murcia
Km. 93

Teléfono: 926 360 238

Fax: 926 360 096

Villanueva de los Infantes