

RECETAS DE VERDURA

ENSALADA DE VERDES - VINAGRETA VERDE

Plato: Primero

Servir: Frío

Proteína: Vegetal

6 raciones

Tiempo de preparación: 45'



MÉDICO MENTOR

MEDICINA DEL BIENESTAR

INGREDIENTES

ENSALADA: 1200g. de verdura verde cruda (lechugas, espinaca, pepino...), cocida (guisantes, judías tiernas, acelgas...), finas hierbas (perejil; perifolio; albahaca, cebollino...)

VINAGRETA: 120g. de hojas de perejil escaldadas, muy escurridas
120g. de aceite de oliva virgen extra
25g. de mostaza Dijon verde
8 gotas de Tabasco verde
40g. de zumo de lima
9g. de sal gris

SERVICIO: Hojas verdes en tempura (70g. de harina, 10g. de Maicena, 10g. de levadura en polvo, 135g. de agua con gas).

PREPARACIÓN

Juntar todos los ingredientes de la vinagreta. Triturar. Colar por chino fino.

Componer estéticamente una ensalada con todos los ingredientes del primer grupo. Rociar con la vinagreta.

Tempura: Juntar los ingredientes. Mezclar. Reservar en nevera 30' antes de rebozar las hojas y freírlas a 140°, lentamente, para evaporar el agua de vegetación y dejarlas crujientes para varios días.

Acabar la ensalada con las hojas en tempura al último momento.



BENEFICIOS

El color de los vegetales se debe a su identidad botánica, pero también a la naturaleza del suelo donde crecen y a factores solares. Juntar variedades vegetales de un mismo color potencia el efecto del pigmento -en este caso, la clorofila- y también la mineralidad inherente a dichas variedades. La clorofila equilibra la composición sanguínea, es altamente antioxidante y ayuda a metabolizar ciertos minerales, entre otros, el hierro.

Esta ensalada, muy apetitosa, grita su potencial de salud: una conjunción extraordinaria de clorofila, pues, de minerales, vitaminas, fibra y aguas de vegetación cuyo destinatario predilecto es el sistema linfático.

Lo verde tiene propiedades anti diarreicas, sobre todo asociado a la zanahoria hervida y al arroz blanco con su agua de cocción.

La mejor manera de cocer los vegetales verdes es a la inglesa, es decir: hervir una gran cantidad de agua, sobresalarla, cocer al dente, escurrir y enfriar en agua y hielo, excepto en invierno cuando el agua corriente del grifo basta (1L. de agua / 15g; de sal / cocción al dente / Colar / Refrescar). Este modo de cocción preserva la clorofila y demás nutrientes, mantiene o incluso mejora el color y sublima la textura. Para tomar las verduras cocidas a la inglesa calientes, basta hundirlas un minuto en agua hirviendo normalmente salada, colarlas y servir las; o bien, saltearlas o plancharlas. La verdura hervida a la inglesa se conserva bien en nevera, permite adelantar el tramo culinario y dejar sólo el acabado para el último momento.

Crudos y cocidos en un mismo preparado facilitan la masticación y aumentan la digestibilidad.

La alta concentración de perejil en la vinagreta verde ofrece una oportunidad para cargar la reserva de calcio y de hierro vegetales, tan importante para las edades de crecimiento y tercera edad, sin provocar cierto rechazo, sobre todo por parte de los niños, cuando aparece en forma de hoja.

Las mejores hojas en tempura son las de salvia, espinaca, menta, shizo, perejil, apio poco verde o amarillo, rábano... En cambio, otras como la albahaca, pierden prácticamente todo su aroma. Bien elaboradas, se conservan varios días sin perder su textura sutilmente crujiente, en botes de vidrio herméticamente cerrados.



Receta creada por

BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario

