



Ensaladas

Con un toque muy especial



www.laabelacarmen.com



RIQUÍSIMAS ENSALADAS CON EL TOQUE DE LA ABUELA CARMEN

Índice

Ajo Negro

- 5 ■ Ensalada Angelita
- 6 ■ Canónigos del Estrecho
- 9 ■ Tropical con Caviar de Montalbán
- 11 ■ Espárrago Blanco y Negro
- 12 ■ Verdirroja

Cebolla Negra

- 15 ■ Ensalada del Bosque con Cebolla Negra
- 16 ■ Cebolla de Huerta y Mar
- 19 ■ Ensalada Munda

Ajo Frito

- 21 ■ Cogollos Cordobeses
- 22 ■ Ajo Frito al Olivo

- 25 ■ Alioli de Ajo Negro

Ensalada Angelita

Esta es una creación del Restaurante Casa Angelita de Montalbán (Córdoba), donde Ajos La Abuela Carmen tiene su sede central. Es muy fácil de preparar y te asegura un sabor de lo más auténtico.

Ingredientes:

- 1 Tomate para ensalada
- 1/2 Cebolla dulce o no muy fuerte
- 5 Dientes de Ajo Negro de La Abuela Carmen

Aliño:

Sal y Aceite de Oliva Virgen Extra.

Modo de preparación:

Cortar el tomate en láminas gruesas, mientras que la cebolla debe cortarse en juliana. Picar el Ajo Negro y repartir por todo el plato. Condimentar con sal y por último el aceite.

Canónigos del Estrecho

Ildefonso Guerrero, conocido hostelero y propietario del bar “El Estrecho”, decano del Casco Antiguo de Marbella, es un ferviente consumidor de Ajo Negro (y también de la Cebolla Negra de La Abuela Carmen), por su sabor y por sus múltiples propiedades para la salud, reconoce. Para él sus cenas son a base de ensaladas que sean diferentes y no impliquen estar demasiado tiempo en la cocina. Esta es una de sus creaciones.

Ingredientes:

Ensalada de Canónigos

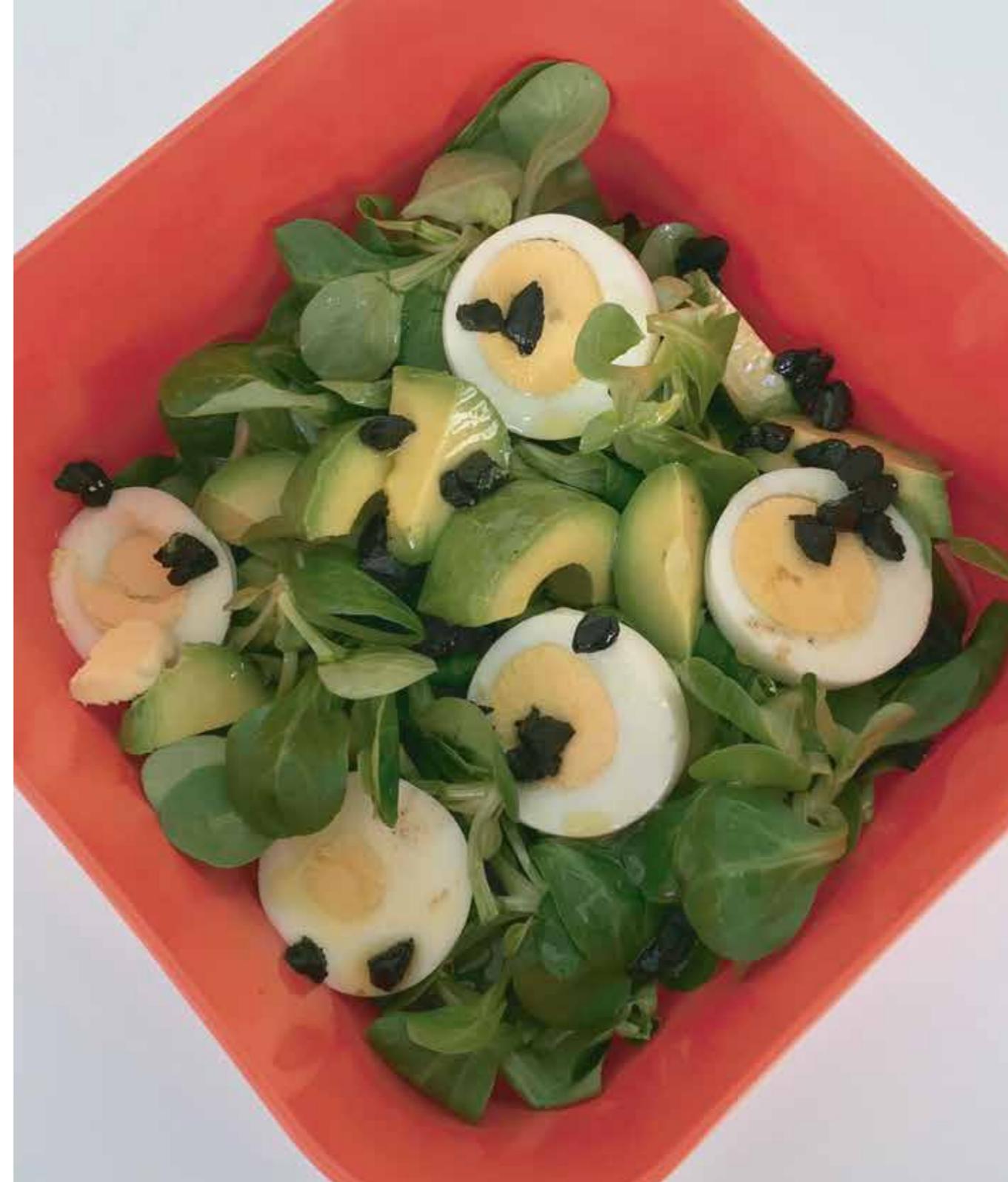
- 1 Huevo duro
- 1 Aguacate
- 6 Dientes de Ajo Negro de La Abuela Carmen

Aliño:

Sal, Unas gotas de vinagre de Módena y Aceite de Oliva Virgen Extra.

Modo de preparación:

Colocamos los canónigos en la ensaladera, pelamos el aguacate, lo deshuesamos y cortamos en láminas gruesas. Hacemos lo mismo con el huevo duro, que por supuesto, previamente hemos hervido. Picamos los dientes de Ajo Negro y repartimos por toda la ensalada. Por último se aplica el aliño, antes de remover.





Tropical con Caviar de Montalbán

El afamado cocinero Aitor Perurena, del restaurante 1870 de San Pedro Alcántara y uno de los prescriptores de Ajos La Abuela Carmen, incide en la excelente combinación que supone unir Aguacate y Ajo Negro, como demuestra esta ensalada.

Ingredientes:

- 1 Aguacate
- 5 o 6 Gajos de naranja
- 2 o 4 Gambas cocidas
- 4 o 5 Dientes de Ajo Negro de La Abuela Carmen

Aliño:

Sal, Unas gotas de zumo de limón y Aceite de Oliva Virgen Extra.

Modo de preparación:

Una vez pelado y deshuesado, laminamos el aguacate, al que le aplicamos unas gotas del zumo de limón o lima. Colacamos los gajos de naranja y las gambas. Picamos el Ajo Negro y lo repartimos. Por último le ponemos sal y el aceite.

Espárrago Blanco y Negro

El Alioli de Ajo Negro va con todo, realza arroces, carnes, pescados, ensaladas y con algunos alimentos concretos como el espárrago blanco, conforma un bocado simple, pero muy sabroso y diferente, tanto que muchos e importantes restaurantes lo incluyen en sus menús.

Ingredientes:

5 o 6 Espárragos Blancos y/o Palmitos
Varias hojas de Escarola

Aliño:

Alioli de Ajo Negro*

Modo de preparación:

Elaborar el Alioli de Ajo Negro (o usar uno ya preparado), condimentado siempre con el Ajo Negro de La Abuela Carmen. Presentar el plato con los espárragos alineados a un lado (que también pueden ser combinados o sustituidos por Palmitos), e incluimos las hojas de escarola.

El Alioli de Ajo Negro puede aportarse en el mismo plato o bien en un cuenco a parte, a comodidad del comensal.

Verdirroja

El rábano comparte protagonismo con un buen amigo del Ajo Negro como es el aguacate, en una textura parecida al Guacamole, dando lugar a un plato peculiar, en el que como ocurre con otras ensaladas, sustituimos el uso del vinagre por el zumo de limón o una lima, a fin de atemperar sabores.

Ingredientes:

- 5 Rábanos
- 1 o 2 Aguacates
- 5 o 6 Dientes de Ajo Negro de La Abuela Carmen

Aliño:

Sal, Pimienta negra, Zumo de Limón o Lima, una ramita de Perejil y Aceite de Olive Virgen Extra.

Modo de preparación:

Una vez pelado y deshuesado el aguacate, lo depositamos en un cuenco para machacarlo ligeramente. Aplicamos una pizca de pimienta negra, la sal y las gotas del zumo de limón o lima. Limpiamos los rábanos y cortamos en rodajas, que colocaremos sobre la pasta de aguacate que hemos esparcido por el plato. Picamos los dientes de Ajo Negro, repartimos y añadimos el aceite sobre todo el conjunto.





Ensalada del Bosque Con Cebolla Negra

Quienes probaron esta creación de manos del hostelero Idefonso Guerrero, del gastronómico Bar El Estrecho, se sintieron trasladados por momentos a un bosque silvestre, conquistados por los matices de una ensalada cargada de pasión y muy fácil de preparar.

Ingredientes:

- Hojas de Canónigos y/o Espinacas
- de 4 a 6 Arándanos
- de 4 a 6 Moras
- 3 Nueces
- Atún o Salmón ahumado (opcional)
- Queso fresco
- 1 Cebolla Negra de La Abuela Carmen

Aliño:

Sal, unas gotas de Vinagre de Módena y Aceite de Oliva Virgen Extra.

Modo de preparación:

Usaremos de base las hojas de espinaca y/o los canónigos sobre los que repartiremos las moras, arándanos y nueces. Cortaremos en pequeñas porciones o taquitos el queso fresco, haciendo lo mismo con el atún o el salmón (los vegetarianos pueden obviar este paso). La Cebolla Negra se cortará en tiras y por último aplicaremos el aliño.

Cebolla de Huerta y Mar

En la mezcla se encuentra el gusto. El sabor de la huerta, representado por la intensidad del tomate cherry, una buena ensalada y el queso de cabra, unidos a unas anchoas, a ser posible del Cantábrico, sumado todo ello a la singularidad y textura de nuestra exclusiva Cebolla Negra.

Ingredientes:

- 1 Cogollo de ensalada
- 10 o 12 Tomatitos cherry
- Queso de Cabra
- 1 Lata pequeña de anchoas en aceite de oliva
- 1 Cebolla Negra de La Abuela Carmen

Aliño:

Zumo de Limón, Sal y Aceite de Oliva Virgen Extra.

Modo de preparación:

Troceamos el cogollo de ensalada en 3 ó 4 partes, que maceramos en una mezcla de agua y un par de cucharadas de zumo de limón durante 15 minutos. Una vez realizada este paso, los extenderemos en el plato. Colocaremos los tomatitos cherry partidos por la mitad. Cortamos el queso de Cabra en pequeños taquitos y repartiremos las anchoas, así como las tiras de Cebolla Negra, aplicando por último un pequeño toque de sal (no olvidemos que las anchoas también aportan su toque salino), y el aceite de oliva.





Ensalada Munda

El responsable gastronómico del prestigioso Restaurante La Navilla, Manuel Pedraza, ha querido aunar productos de la campiña cordobesa, muy típicos de Montilla, así como la Cebolla Negra, el Ajo Ahumado y el Ajo Negro de La Abuela Carmen de la vecina Montalbán, a los que aplica un invitado especial en forma de bonito ahumado.

Ingredientes:

- Escarola
- 1/2 Tomate
- 6 Ramitas de Cebollino
- 5 o 6 Tiras de Bonito Ahumado
- 3 o 4 Alcaparrones
- Perejil
- 1 Diente de Ajo Ahumado de La Abuela Carmen
- 6 o 7 Tostas pequeñas
- Alioli de Ajo Negro*
- 1 Cebolla Negra de La Abuela Carmen

Aliño:

Sal y Aceite de Oliva Virgen Extra (opcional)

Modo de preparación:

Colocamos la escarola, y el tomate muy laminado en juliana. Repartimos las tiras de bonito ahumado, el cebollino, los alcaparrones, la Cebolla Negra cortada en tiras y el perejil.

Y como detalle final, restregamos las tostas con un diente de Ajo Ahumado y aplicaremos una pequeña cantidad de Alioli de Ajo Negro sobre ellas, repártiéndolas por el plato.



Cogollos Cordobeses

Uno de los platos más populares y sabrosos que puedas pedir en muchos bares y restaurantes, y a sencillez no tiene competidor. Los vegetarianos pueden optar por la versión sin anchoas, que está igual de apetitosa.

Ingredientes:

- 3 Cogollitos de Ensalada
- 1 Lata de Anchoas*
- Ajo Frito de La Abuela Carmen*

Aliño:

Sal, Vinagre, Crema de Vinagre Balsámico y Aceite de Oliva Virgen Extra.

Modo de preparación:

Cortar los cogollitos en 3 ó 4 partes verticales. Aplicar sal y vinagre, el aceite junto con el Ajo Frito de La Abuela Carmen*, así como unas líneas de la crema de vinagre balsámico. Hacer lo propio con las anchoas que se colocaran, equitativamente en los cogollitos aliñados.

* Podemos eliminar las anchoas, con lo que resultaría una ensalada plenamente vegana.

* Truco para aplicar el Ajo Frito de La Abuela Carmen: verter en un vaso la cantidad del Ajo Frito que vayamos a poner, cubrirla generosamente con parte del aceite de Oliva Virgen Extra y calentar en el Microondas durante 35 ó 40 segundos a máxima potencia, y rápidamente esparcirlo sobre la ensalada.

Ajo frito al Olivo

Esta ensalada es mezcla de sabores absolutamente mediterráneos como la aceituna negra y el ajo, frito en este caso, sobre una cama de ensalada diversa. El huevo duro, además del sabor, que remarca el aliño, también la hace muy nutritiva.

Ingredientes:

- Ensalada mezcla "Gourmet"
- 10 o 12 Aceitunas Negras sin hueso
- 1 Huevo duro
- Ajo Frito de La Abuela Carmen*

Aliño:

Sal, Crema de Vinagre Balsámico y Aceite de Oliva Virgen Extra.

Modo de preparación:

Cocemos el huevo duro, lo pelamos y dejaremos enfriar varias horas sin cortar en la nevera. Cortar las diferentes ensaladas o bien adquirir la mezcla previamente envasada, que colocaremos en la ensaladera y a la que incluiremos el huevo duro laminado y las aceitunas negras. Aplicamos el aliño y por último espolvoreamos generosamente el ajo frito de La Abuela Carmen.

* Truco para aplicar el Ajo Frito de La Abuela Carmen: verter en un vaso la cantidad del Ajo Frito que vayamos a poner, cubrirla generosamente con parte del aceite de Oliva Virgen Extra y calentar en el Microondas durante 35 ó 40 segundos a máxima potencia, y rápidamente esparcirlo sobre la ensalada.





Alioli de Ajo Negro

Se ha convertido en una de las salsas de moda, y no sólo en restaurantes de nivel: también en las cocinas de muchos hogares se ha hecho muy popular gracias a su sabor y a un detalle puramente fisiológico: su consumo no produce ardor ni mal aliento.

Ingredientes:

- 7 u 8 Dientes de Ajo Negro
- 1 Diente de Ajo Ahumado
- 1 Huevo
- Agua
- Sal
- Vinagre Blanco
- Aceite de Oliva Virgen Extra

Modo de preparación:

En el vaso de la batidora ponemos 7 u 8 dientes de Ajo Negro de La Abuela Carmen. Picamos un diente de ajo ahumado, también de La Abuela Carmen. Añadimos sal, 2 huevos, un poquito de agua para emulsionar y vinagre blanco. Mientras batimos todo durante unos 5 minutos a máxima potencia, vamos añadiendo un poco de Aceite de Oliva Virgen Extra.



Pol. Ind. Horcajo, c/ La Vega s/n
14548 Montalbán (Córdoba) SPAIN
T: (34) 957 31 04 52
info@laabuelacarmen.com
www.laabuelacarmen.com

