

Del 27 de julio al 2 de agosto de 2018

## Ensaladas

A fondo



Ensalada de quinoa de Comala.

# Del verde al arcoíris

Nuevos ingredientes e imaginativas combinaciones llenan de colorido la oferta de uno de los platos más veraniegos

Apenas lechuga, tomate y cebolla –con el añadido opcional de otras hortalizas al gusto (pimiento, pepino)–, aceite, vinagre y, por supuesto, sal bastan para hacer de la ensalada un plato apetitoso, saludable y, por su frescura, muy apropiado para estas fechas veraniegas. Pero en tan admirable sencillez radica también su mayor inconveniente: su simplicidad puede resultar reiterativa. Nada que

no solucione la creciente creatividad culinaria: las ensaladas que pueblan hoy las cartas de verano de nuestros restaurantes distan mucho de la elemental receta tradicional. Para empezar, combinan distintas variedades de los ingredientes tradicionales (tomates cherry, cebolla roja, vinagre de Módena...) y en elaboraciones no hace tanto impensables (cebolla caramelizada). Yendo más allá, ¿por qué no

incorporar verduras y hortalizas menos habituales, de las espinacas a la remolacha o la calabaza? Añadamos nuevos ingredientes como la pujante quinoa, frutas (en especial tropicales), frutos rojos y secos, atrevidos aliños (soja, mostaza o miel) y toques de cocinas como las orientales y obtendremos un lienzo cuya paleta de colores resulta tan sorprendente como la variedad de sabores. **J.C.**



## Frescura e imaginación



### MAGASAND

*Columela, 4 y tres direcciones más.* Espinacas, quinoa, almendras tostadas, granada, queso feta, cebolla roja, mostaza y miel.



### COMALA

*Príncipe de Vergara, 73.* Ensalada de quinoa a la capresa, con tomate, mozzarella, aguacate y albahaca.



### BENDITA LOCURA

*Pp. de Vergara, 73.* Ensalada de quinoa, espinacas, pollo asado, naranja, tomates, cilantro y vinagreta de lima.



### CRUSTÓ

*Zurbano, 26 y dos direcciones más.* Ensalada de pavo marinado y asado en su jugo, calabaza, trigo sarraceno y flauta de aceitunas.



### SHANGHAI MAMA

*Infanta Mercedes, 62 y dos direcciones más.* Ensalada de verduras al vapor en salsa vinagreta de sésamo y soja.



### TIMESBURG

*Francisco Silvela, 91.* Ensalada con brotes de mezclum, nueces, queso de cabra y confitura de arándanos con su vinagreta.



### MATRITUM

*Cava Alta, 17.* De tomate corazón de buey de cultivo orgánico ecológico con tronco de bonito del Norte en escabeche.



### EL CIELO DE URRECHU

*C.C. Zielo Shopping. Av. de Europa 26 B. Pozuelo de Alarcón.* Ensalada de vieiras, picantón, almendra y remolacha.



### ORIBU

*Barquillo, 10.* Ensalada Thai de gambón a la plancha, mango y aguacate con sweet chilli dressing.



### SUGARCANE

*Diego de León, 7.* Ensalada tropical al estilo cubano con aguacates, mango, manzana, queso, remolacha y frutos secos caramelizados.



### SOMOS

*Barceló T. de Madrid. Pl. de España, 18.* Tomate cherry, mezclum, romanescu, escarola, espárragos, brócoli, fresas, aguacate y vinagreta de cítricos.



### LA MALAJE

*Relatores, 20.* Ensalada de melocotones aliñaos con endivias y anchoas con su vinagreta.