



ÍNDICE:

- *Ensaladilla Rusa con Mahonesa de Yogur*
- *Gazpacho Andaluz Clásico*
- *Ensalada de Alubias Blancas con Pimientos*
- *Pastel Frio de Atún y Langostinos*
- *Salpicón de Marisco*
- *Pipirrana Andaluza*
- *Huevos Rellenos Tradicionales*
- *Escalivada con Ventresca*
- *Empedrat Catalán*
- *Ceviche Casero De Corvina*
- *Pollo en Escabeche*
- *Pimientos Rellenos de Arroz*
- *Lentejas Estofadas Frías Estilo Ensalada*
- *Tartar de Tomate con Sardinas en Conserva*
- *Ensalada Campera de Patata*
- *Tortilla de Patatas con Cebolla Caramelizada (Servida Fría)*
- *Boquerones en Vinagre*
- *Melón con Jamón y Toque de Hierbabuena*
- *Fideuá Fría de Marisco*
- *Macedonia de Frutas con Toque de Vino Dulce*

1. Ensaladilla rusa con mahonesa de yogur

Ingredientes (4 personas):

- 3 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 150 g de atún en conserva
- 1 huevo
- 100 g de guisantes cocidos
- 1/2 taza de mahonesa
- 1/2 yogur natural sin azúcar
- Sal y pimienta
- Aceitunas y pimientos del piquillo para decorar

Elaboración:

Pela y cuece las patatas y zanahorias en dados pequeños. Cuece también el huevo. Mezcla las verduras cocidas con el atún, los guisantes y el huevo picado. Combina la mahonesa con el yogur y adereza la mezcla. Decora y enfría antes de servir.

2. Gazpacho andaluz clásico

Ingredientes (4 personas):

- 1 kg de tomates maduros
- 1 pepino
- 1/2 pimiento verde
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal
- Agua fría

Elaboración:

Lava y trocea las verduras. Tritúralas con el ajo, sal, vinagre y aceite. Ajusta de agua para la textura deseada. Cuela para una textura fina y sirve muy frío.

3. Ensalada de alubias blancas con pimientos

Ingredientes:

- 400 g de alubias blancas cocidas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla morada
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Sal y pimienta
- Perejil picado

Elaboración:

Pica los pimientos y la cebolla en dados pequeños. Mezcla con las alubias y adereza con aceite, vinagre, sal y pimienta. Espolvorea perejil picado. Enfría antes de servir.

4. Pastel frío de atún y langostinos

Ingredientes:

- 8 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 200 g de atún en conserva

- 150 g de langostinos cocidos y pelados
- 4 cucharadas de mahonesa
- 1 huevo duro
- Lechuga picada
- Salsa rosa o extra de mahonesa para cubrir

Elaboración:

Mezcla el atún, langostinos picados, lechuga, huevo duro y mahonesa. Monta capas con pan de molde y relleno. Cubre con salsa rosa y decora con langostinos. Refrigera al menos 1 hora.

5. Salpicón de marisco

Ingredientes:

- 200 g de pulpo cocido
- 200 g de langostinos cocidos
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal

Elaboración:

Pica todos los ingredientes en dados pequeños. Mezcla en un bol y adereza con una vinagreta de aceite, vinagre y sal. Deja reposar en frío 30 minutos.

6. Pípirrana andaluza

Ingredientes:

- 4 tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 huevo cocido
- Atún en aceite
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre y sal

Elaboración:

Pica las verduras y mezcla con el atún. Aplasta el ajo con el huevo y mezcla con el aceite, vinagre y sal para hacer una vinagreta espesa. Aliña y sirve frío.

7. Huevos rellenos tradicionales

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 lata de atún
- 2 cucharadas de mahonesa
- Sal
- Pimientos del piquillo para decorar

Elaboración:

Cuece los huevos, pélalos y parte por la mitad. Mezcla las yemas con el atún y la mahonesa. Rellena las claras con la mezcla y decora con pimiento.

8. Escalivada con ventresca

Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Ventresca en conserva
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración:

Asa las verduras enteras al horno, pélalas y córtalas en tiras. Coloca en una fuente y añade ventresca por encima. Adereza con aceite y sal.

9. Empedrat catalán

Ingredientes:

- 400 g de judías blancas cocidas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 100 g de bacalao desalado y desmigado
- Aceitunas negras
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre y sal

Elaboración:

Mezcla las judías con el bacalao, tomate y cebolla picados. Añade aceitunas y aliña con aceite y vinagre. Sirve muy frío.

10. Ceviche casero de corvina

Ingredientes:

- 400 g de corvina limpia
- Zumo de 4 limas
- 1 cebolla morada
- Cilantro fresco
- 1 ají o chile
- Sal

Elaboración:

Corta el pescado en cubos y marina en el zumo de lima con sal durante 20 minutos. Añade cebolla en juliana, cilantro picado y ají. Sirve al momento.

11. Pollo en escabeche

Ingredientes:

- 4 contramuslos de pollo
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 100 ml de vinagre de vino
- 100 ml de aceite
- 100 ml de agua
- Pimienta en grano y sal

Elaboración:

Dora el pollo, añade ajo, cebolla, zanahoria, laurel y especias. Cubre con aceite, vinagre y agua. Cuece a fuego lento 25 minutos. Sirve frío.

12. Pimientos rellenos de arroz

Ingredientes:

- 4 pimientos verdes o rojos
- 200 g de arroz cocido
- 1 lata de atún
- 1 huevo duro
- Mahonesa ligera
- Sal

Elaboración:

Corta la parte superior de los pimientos y vacíalos. Mezcla el arroz con atún, huevo picado y mahonesa. Rellena los pimientos y enfría.

13. Lentejas estofadas frías estilo ensalada

Ingredientes:

- 400 g de lentejas cocidas
- 1 tomate
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento rojo
- Perejil
- Aceite, vinagre y sal

Elaboración:

Pica todas las verduras y mézclalas con las lentejas. Aliña al gusto y deja reposar en la nevera.

14. Tartar de tomate con sardinas en conserva

Ingredientes:

- 4 tomates de rama
- 1/2 cebolla morada
- Alcaparras (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Sardinas en conserva

Elaboración:

Pela los tomates y pícalos con la cebolla. Aliña y emplata como un tartar. Corona con sardinas.

15. Ensalada campera de patata

Ingredientes:

- 3 patatas
- 1 huevo
- 1/2 cebolleta
- 1/2 pimiento verde
- 1 tomate
- Atún en aceite
- Aceitunas
- Aceite, vinagre y sal

Elaboración:

Cuece las patatas y el huevo. Pica las verduras. Mezcla todo y aliña. Deja enfriar.

16. Tortilla de patatas con cebolla caramelizada (fría)

Ingredientes:

- 4 patatas
- 1 cebolla grande
- 5 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Pocha las patatas con cebolla muy lentamente. Bate los huevos y mezcla. Cuaja en sartén. Sirve a temperatura ambiente o frío.

17. Boquerones en vinagre

Ingredientes:

- 500 g de boquerones limpios
- Vinagre blanco
- Ajo picado
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Congela los boquerones 48 h. Descongela, cubre con vinagre y sal durante 3 h. Escurre, aliña con ajo, perejil y aceite.

18. Melón con jamón y toque de hierbabuena

Ingredientes:

- 1/2 melón
- 100 g de jamón serrano
- Hojas de hierbabuena fresca

Elaboración:

Corta el melón en cubos o bolas. Acompaña con jamón y decora con hierbabuena. Sirve frío.

19. Fideuá fría de marisco

Ingredientes:

- 200 g de fideos para fideuá
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento

- 150 g de calamares
- 100 g de gambas
- Caldo de pescado
- Aceite y sal

Elaboración:

Sofríe cebolla y pimiento, añade calamares y gambas. Incorpora los fideos y cubre con caldo. Cocina y deja enfriar. Sirve como ensalada.

20. Macedonia de frutas con toque de vino dulce

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 manzana
- 1 melocotón
- Uvas o fresas
- Zumo de naranja
- 2 cucharadas de vino dulce (opcional)
- Hierbabuena

Elaboración:

Corta todas las frutas en dados. Añade zumo de naranja y un chorrito de vino dulce. Refrigera y sirve con hierbabuena.