

Ensalada catalana: ingredientes y preparación

31 ago 2023

La amanida catalana siempre ha tenido un papel destacado en la gastronomía de Cataluña. A pesar de haber ido evolucionando e incorporando ingredientes a la receta, sigue manteniendo su esencia. Aprende a elaborar esta ensalada típica de la cultura culinaria catalana.

Ingredientes

La amanida catalana es perfecta para seguir la dieta mediterránea, porque mezcla elementos frescos, saludables y locales, además algunos de los ingredientes pueden variar en función de la temporada.

Según la comarca, la temporada o la disposición de los ingredientes en cada casa, se añadirán más o menos productos a la ensalada, pero los ingredientes básicos para 4 personas serían:

- Lechuga
- Escarola
- Tomate de ensalada
- Cebolla
- AOVE
- Sal
- Vinagre
- [Embutidos catalanes](/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00014.xml) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00014.xml]: bull negre, bull blanc, fuet, longaniza, catalana y jamón serrano.

Otros ingredientes opcionales podrían ser: huevo duro, atún, aceitunas negras o espárragos, es solo cuestión de experimentar.

Preparación

La base de la preparación será similar a la de una ensalada normal.

1. Lavamos la lechuga, la escarola y escurrimos bien.
2. Pelamos la cebolla.
3. Cortamos todas las verduras en rodajas o tiras.



4. Mezclamos todos los vegetales en un plato o fuente.
5. Aderezamos con AOVE, sal, un poco de pimienta y vinagre.
6. Colocamos los embutidos cortados por encima de la ensalada o junto a ella.
7. Servir y disfrutar.

Esta ensalada sencilla y rápida de preparar es perfecta para ofrecerle a tus comensales un plato sano, fresco y lleno de tradición.