

Recetas de Salsas y Ensaladas del 50 Aniversario de los Creadores de Menús de 2022

Salsa refrescante de Durazno

Necesitará:

1 lata (15 oz) de duraznos en rodajas, escurridos
1/2 taza de cilantro finamente picado
1 chile jalapeño fresco picado
1 lata (15 oz) de tomates cortados en cubitos sin condimentar
1/2 cebolla roja mediana, finamente picada
2 cucharadas jugo de lima, exprimido
1 cucharadita ajo picado, opcional
sal y pimienta para probar

Instrucciones:

- Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle suavemente. Refrigere durante la noche para mejorar el sabor.

Ensalada De Espinacas Y Fresas

Necesitará:

1 paquete (10 oz) de espinacas frescas, enjuagadas, secas y cortadas en trozos pequeños
1/2 taza de aceite de oliva
1/4 cucharadita de salsa Worcestershire
1/4 taza de vinagre blanco destilado
1 cebolla roja pequeña, en rodajas finas
1/2 taza de azúcar blanca
1/4 cucharadita de pimentón
1/2 taza de queso azul desmenuzado
1 cuarto de fresas, en rodajas
2 cucharadas de semillas de sésamo (opcional)
1/4 taza de almendras fileteadas, blanqueadas (opcional)
1 lata de mandarinas, escurridas (opcional)

Instrucciones:

- En un tazón mediano, mezcle las semillas de sésamo, las semillas de amapola, el azúcar, el aceite de oliva, el vinagre, el pimentón y la salsa Worcestershire. Cubra y enfríe durante 1 hora.
- En un tazón grande, combine las espinacas, las fresas, las mandarinas, la cebolla roja y las almendras.
- Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva.
- Refrigere 10-15 minutos antes de servir.

Condimento de Arándanos/Salsa

Necesitará:

- 1 bolsa de arándanos frescos, lavados
- 1 taza de nueces finamente picadas
- 1 naranja sin pelar, lavada, cortada en cuartos, sin semillas
- 1 manzana grande, sin pelar, lavada, cortada en cuartos, sin semillas
- 1/2 taza de jarabe de maíz ligero
- 1/2 taza de azúcar

Instrucciones:

- Pica los arándanos, las nueces, la manzana y la naranja por separado con un procesador de alimentos, una licuadora o con la mano.
- Está usando una licuadora, pique pequeñas cantidades a la vez. Picar en trozos finos o medianos.
- Mezcle el azúcar y el jarabe de maíz ligero. Agregue más azúcar si lo desea. Mezcle todos los ingredientes juntos.
- Enfriar varias horas antes de servir. Refrigerar bien por varios días.

Caviar de Vaquera

Necesitará:

- 1 (15 oz) de maíz enlatado, escurrido
- 1/3 taza de cebolla roja, picada
- 1 taza de pimiento verde picado
- 2 cucharadas de miel
- 1 taza de tomates cherry, picados
- 2 jalapeños, cortados en cubitos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 3 cucharaditas de jugo de lima fresco o vinagre
- 1/4 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Instrucciones:

- Caliente una sartén mediana de hierro fundido a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregar aceite y maíz.
- Revuelva hasta que se dore un poco. Agrega el comino y el chile en polvo. Revuelva ocasionalmente. Retírelo del calor.
- Agregue el pimiento morrón. Agregue esos ingredientes a un tazón grande. Agregue la cebolla, los tomates, el jalapeño y el cilantro.
- Dejar de lado. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de lima, la miel y la sal.

- Vierta sobre la mezcla de maíz y revuelva para cubrir. Agregue más sal y/o jugo de limón si es necesario. Servir con patatas fritas.

Ensalada Patriótica De Peras

Necesitará:

- 1 (15 oz) de peras en rodajas enlatadas, escurridas
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 taza de arándanos frescos
- 1 ½ tazas de fresas frescas, sin tallo y en cuartos
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de azúcar o miel

Instrucciones:

- Mezcle la ralladura de limón, el jugo de limón y el azúcar en un tazón pequeño.
- Combine las peras, las fresas y los arándanos en rodajas en un tazón mediano.
- Justo antes de servir, vierta la mezcla de limón uniformemente sobre la fruta; sacuda suavemente.

Ensalada De Frijoles Pintos

Necesitará:

- 2 tazas de frijoles pintos COCIDOS
- 1 o 2 aguacates, cortados en cuadritos de 1/2 pulgada
- 1 taza de tomates cherry cortados en mitades
- 2 cucharadas de vinagre blanco suave
- 1/2 taza de cebolla morada finamente picada
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- 1-2 cucharadas de jugo de lima fresco
- ½ - ¾ taza de cilantro finamente picado
- sal y pimienta para probar

Instrucciones:

- Seque los frijoles pintos cocidos con una toalla de papel y colóquelos en un tazón. Mezcle con vinagre.
- Permita que los frijoles se marinen mientras prepara otros ingredientes. Corte los aguacates en cubos de 1/2 pulgada.
- Cortar los tomates cherry en mitades o cuartos. Picar la cebolla roja y el cilantro.
- Mezcle las cebollas y el cilantro con los frijoles. Agregue suavemente el aguacate y el tomate.
- Rocíe la ensalada con aceite de oliva. Sazone al gusto con sal y pimienta.
- Agregue más jugo de limón o aceite de oliva si lo desea. Sirva de inmediato.

Ensalada De Ambrosía De Durazno

Necesitará:

- 1 lata (15 oz) de duraznos en rodajas, bien escurridos
- 1 lata (20 oz) de piña, bien escurrida
- 1 1/2 tazas de hojuelas de coco endulzadas
- 1 taza de crema agria
- 1 bote (8 oz) de cobertura batida, descongelada
- 1 taza de uvas verdes o rojas, partidas a la mitad
- 1 1/2 tazas mini malvaviscos
- 1/2 taza de pecanas picadas (opcional)
- Manzanas rojas frescas picadas, mandarinas enlatadas, cerezas al marrasquino u otra fruta de su elección (opcional)

Instrucciones:

- Escurra muy bien todos los ingredientes de frutas. En un tazón mediano, combine la cobertura batida y la crema agria.
- Agregue hojuelas de coco y malvaviscos. Agregue suavemente frutas y nueces. Cubra el tazón con envoltura de plástico.
- Refrigere por lo menos una hora antes de servir.