ENTRADAS Y ENSALADAS

SIL VALDEMOROS

INDICE

SIL VALDEMOROS 3

CEVICHE DE HONGOS GIRGOLAS 4

ENSALADA CON VINAGRETA DE MOSTAZA 5

ENSALADA DE BABAGANUSH Y QUINOA 6

ENSALADA DE CREMA DE HUMMUS Y ESPARRAGOS 7

ENSALADA DE ESPINACAS, NARANJAS Y CEBOLLAS 8

ENSALADA MIX DE VERDES, FRUTILLAS Y POMELOS 9

ENSALADA DE PAPINES, KALE Y HONGOS 10

ENSALADA DE PERAS Y BERRO 11

ENSALADA DE REMOLACHAS CON CREMA DE YOGUR 12

ENSALADA EN FRASCO, ARROZ YAMANI, ESPINACAS, TOMATITOS, GARBANZOS CON ADEREZO DE PALTA 13

ENSALADA EN FRASCO, MIX DE HOJAS VERDES, ZANAHORIAS Y ZUCCHINI CON ADEREZO DE OLIVA Y ACETO BALSAMICO 14

ENSALADA EN FRASCO, RÚCULA, QUINOA, OLIVAS NEGRAS Y TOMATITOS 15

ENSALADA TABULE CON TRIGO BURGOL 16

ENSALADA TABULE CON COUS COUS 17

ZANAHORIAS ASADAS CON CASTAÑAS DE CAJÚ 18

SIL VALDEMOROS

SOBRE MI

Soy Chef, amo enseñar y compartir recetas Simples, Ricas y Naturales. Conductora de TV y Radio desde hace más de 20 años. Mentora de Cocina Saludable. Productora y Food Stylist.

Hoy mi propuesta es volver a lo simple, cocinar con ingredientes naturales, poner en valor el legado que nos dejaron nuestros antepasados, respetar la tierra y que la sostenibilidad sea la forma de vivir todos los días.

CHEF

Comencé mi carrera de Chef hace más de 30 años, formándome en Argentina y más tarde me perfeccioné en Francia. Fui Directora y Chef Ejecutiva de mi propia empresa De catering por casi dos décadas, simultáneamente escribí 3 libros de cocina y participé en la creación de la primer Escuela de Cocina social.

COCINA NATURAL

Dicto clases y mentorías de cocina, realizo eventos y genero contenidos audiovisuales bajo el concepto de una alimentación natural y consciente promoviendo el cuidado de nuestra tierra.

TELEVISÓN Y RADIO

Inicié mi carrera en televisión a los 29 años, en el reconocido canal Utilísima, donde permanecí durante casi 15 años de manera ininterrumpida. Además, he tenido el privilegio de trabajar en otros canales como Telefe, Canal 9, El Gourmet y Fox Life, y actualmente formo parte de Mas Chic TV.

En Radio fui conductora de mi propio programa en AM Del Plata por más de 6 años, generando contenidos sobre alimentación, cocina y sostenibilidad, formando parte de un valioso ciclo que me permitió crecer como periodista y entrevistadora.

CEVICHE DE HONGOS GIRGOLAS

Ingredientes

3 girgolas grandes cortadas en pequeños trozos

1 cebolla colorada cortada en pluma

1 ají colorado cortado en cubos pequeños (abrir al medio retirar las nervaduras hasta que quede una lámina finita para cubetear muy pequeño)

300 cc de jugo de lima, limón y naranja

½ cucharadita de jengibre fresco rallado

2 paltas en cubos pequeños

Hojas de cilantro fresco

Pimienta y sal

Mix de brotes

200 g de almendras fileteadas

Preparación

Colocar las girgolas en un recipiente con profundidad, salpimentar y rociar con la mitad del jugo de los cítricos y con la otra mitad, rociar la cebolla y el ají, colocados en otro recipiente profundo.

Dejar marinar ambas preparaciones 10 minutos.

Retirar de la heladera, unir los ingredientes de las dos preparaciones, incorporar, el jengibre rallado, los pequeños cubos de palta y las hojas de cilantro. Mezclar y rectificar condimentos.

Servir en platos profundos.

Decorar con mix de brotes y las almendras fileteadas.

ENSALADA DE HOJAS VERDES CON VINAGRETA DE MOSTAZA

Ingredientes para la vinagreta

Jugo de cítricos (lima, limón, naranja)

Mostaza

Sal

Pimienta

Aceite de oliva

Ingredientes para la ensalada

Mix de hojas verde

Cebolla morada

Gajos de durazno

Preparación

La proporción clásica para una vinagreta es 3 partes de aceite por 1 parte de vinagre o jugos de cítricos en este caso.

Esta proporción puede ajustarse según tu gusto personal, si prefieres una vinagreta más suave o más ácida.

Colocar en un frasco el jugo de los cítricos, la mostaza, sal, la pimienta y el aceite.

Colocar la tapa y batir hasta crear una mezcla homogénea.

En una ensaladera colocamos el mix de verdes en la base, la cebolla morada y los gajos de duraznos. Aderezar con la viagreta y servir.

ENSALADA DE BABAGANUSH Y KALE

Ingredientes

1 taza de quinoa roja

2 tazas de agua

c/n sal de mar

Ingredientes para el babaganush

2 berenjenas medianas

Sal y pimienta a gusto

Aceite de oliva

Tomillo fresco

1 diente de ajo, picado

1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)

1 cucharada de jugo de limón

c/n sal de mar

Para el emplatado

Espinacas frescas, cortadas en finas julianas

Aceite de oliva extra virgen

Pasas de uva (opcional)

Almendras tostadas y picadas

Preparación de la quinoa

Enjuaga la quinoa roja en un colador para eliminar la saponina que le da un sabor amargo y luego cuécela siguiendo las instrucciones del paquete en 2 tazas de agua con sal. Cocina hasta que esté al dente y se haya absorbido todo el líquido, aproximadamente 10-15 minutos. Luego, escurre y deja enfriar.

Preparación del Babaganush

Precalienta el horno a 200°C (392°F). Lava las berenjenas y córtalas en mitades a lo largo. Haz cortes en la pulpa condimenta con sal, pimienta, aceite de oliva y tomillo. Coloca las berenjenas en una bandeja para hornear y hornea durante unos 30-40 minutos o hasta que estén doradas y tiernas.

Retira las berenjenas del horno y deja que se enfríen. Luego, retira la piel de las berenjenas y coloca la pulpa en una licuadora o procesador de alimentos. Agrega el ajo picado, la pasta de sésamo, jugo de limón, sal de mar a gusto y mezcla hasta obtener una crema suave de Babaganush. Ajusta el sabor según tus preferencias con más limón o sal si es necesario.

ENSALADA DE BERENJENAS, KALE Y BABAGANUSH

Ingredientes para las berenjenas

2 berenjenas medianas

Sal y pimienta a gusto

Aceite de oliva

Tomillo fresco

Ingredientes para la ensalada

Hojas de kale sin su tallo

Nueces tostadas y picadas

Pasas de uva

Pistachos, tostados y picados

Preparación de la ensalada

Cocinar las berenjenas al horno condimentando con sal, pimienta, aceite de oliva y tomillo fresco

Lavar las hojas de kale, escurrir, secar y masajear las hojas unos segundos para bajar la intensidad de firmeza y que sean más tiernas. Condimentar las hojas con sal, jugo de limon y aceite de oliva

Colocar en la base del plato las hojas verdes, dos mitades de berenjenas cocidas al horno, cubrir la superficie con la crema del babaganush , terminar con pasas de uvas nueces y pistachos picados.

NOTA Preparación del Babaganush. Página 6

HUMMUS Y ESPARRAGOS

Ingredientes

250 g de garbanzos cocidos

1/2 diente de ajo

1 cucharadita de tahini (pasta de sésamo o ajonjolí)

50 ml de aceite de oliva

1/2 cucharadita de sal marina

c/n de agua de cocción de los garbanzos o agua

Jugo de 1/2 limon

Preparación

Colocar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora, incluyendo los garbanzos cocidos, el ajo, el jugo de limón, el tahini, el aceite de oliva y la sal marina.

Agrega un poco de agua de cocción de los garbanzos o agua para facilitar el proceso de licuado. La cantidad dependerá de la consistencia deseada.

Licua todo hasta obtener una textura suave y cremosa. Si el hummus queda demasiado espeso, puedes agregar un poco más de agua.

Una vez que obtengas la consistencia deseada, rocía con un chorrito de aceite de oliva y está listo para disfrutar.

La presentación incluye una base de hummus extendida en el plato, sobre la cual se disponen los espárragos, ya sean asados, cocidos al vapor, para preservar su textura tierna pero firme. A menudo, se acompaña con un toque adicional de aceite de oliva, un poco de limón o ralladura de cítricos para realzar los sabores.

Este plato es una excelente opción para aquellos que buscan una combinación de sabores frescos y nutritivos y es perfecto como entrante o aperitivo en una comida.

ENSALADA DE ESPINACA, NARANJA Y CEBOLLA

Ingredientes

200 gramos de espinacas frescas, lavadas y escurridas

2 naranjas, peladas y cortadas en gajos a vivo

1/2 cebolla morada, cortada en finas julianas

1/4 de taza de nueces tostadas y picadas

1/4 de taza de pasas de uva (opcional)

Para el aderezo

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de vinagre balsámico

1 cucharadita de mostaza Dijon

1 cucharadita de miel de maple

Sal y pimienta a gusto

Preparación

Lava las espinacas frescas y sécalas con suavidad utilizando un paño o papel de cocina, cortarlas en finas julianas y colocarlas en un bol.

Pela las naranjas y córtalas a vivo retirando la pie y separa los gajos. Asegúrate de retirar cualquier semilla. Reserva los gajos en un plato.

Corta la cebolla morada en finas julianas. Si deseas suavizar su sabor, puedes remojarlas en agua fría durante unos minutos, luego escurrirlas y secarlas. Tuesta las nueces en una sartén seca a fuego medio durante unos minutos hasta que estén ligeramente doradas y crujientes. Luego, déjalas enfriar y pícalas groseramente. En el bol con las espinacas, agrega los gajos de naranja, las julianas de cebolla morada y las nueces tostadas. Si lo deseas, añade las pasas de uva.

Preparacion del aderezo

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la mostaza Dijon y la miel de maple. Revuelve bien hasta que el aderezo esté completamente emulsionado, agrega sal y pimienta a gusto. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla todo suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos con el aderezo. Tambien puedes presentar la ensalada por un lado y el aderezo en un bonito recipiente al lado del plato de ensalada. Sirve la ensalada de espinacas, naranja y cebollas de inmediato como acompañamiento o plato principal.

ENSALADA MIX DE VERDES, POMELO Y FRUTILLA

Ingredientes para la ensalada

2 tazas de hojas de berro

2 tazas de hojas de kale sin su tallos

1 taza de frutillas frescas, lavadas y cortadas en mitades

1 mango maduro, pelado y cortado en cubos

1 pomelo, pelado y divididos en gajos

1/4 de taza de escamas de coco tostado

1 pomelo exprimido (jugo)

Sal y pimienta

Aceite de oliva

Jugo de ½ limón

Preparación

Lava y desinfecta las hojas verdes. Asegúrate de eliminar cualquier exceso de agua utilizando un escurridor o papel de cocina. Luego, colócalas en un bol grande.

Preparación del aderezo

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón y pomelo. Agrega una pizca de sal y pimienta a gusto. Remueve bien la mezcla hasta que todos los ingredientes estén combinados.

Montaje de la ensalada

Vierte el aderezo sobre las hojas de berro y kale. Mezcla suavemente para asegurarte de que las hojas estén bien cubiertas con el aderezo. Añadir frutillas y gajos de pomelo. Agrega las frutillas cortadas, los cubos de mango y las gajos de pomelo a la ensalada. Mezcla con cuidado para distribuir las frutas de manera uniforme. En una sartén pequeña a fuego medio, tuesta las escamas de coco hasta que estén doradas y crujientes. Esto sólo tomará unos minutos, así que asegúrate de estar atento y revolviendo constantemente para evitar que se quemen. Una vez tostadas, retira del fuego y deja enfriar. Espolvorea las escamas de coco tostado sobre la ensalada justo antes de servirla. Esto le dará un toque crujiente y un sabor delicioso.

ENSALADA DE PAPINES, KALE Y HONGOS

Ingredientes

500 gramos de papines (papas pequeñas), lavados y cocidos

200 gramos de hongos portobellos, limpios y cortados en cuartos

2 tazas de hojas de kale, lavadas y sin tallos

1/4 de taza de semillas de girasol

Aceite de oliva extra virgen

Sal y pimienta a gusto

Ingredientes para el aderezo

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de vinagre balsámico

1 diente de ajo, picado finamente (opcional)

Sal de mar y pimienta a gusto

Preparación

Lava los papines y colócalos en una olla con agua suficiente para cubrirlos. Llévalos a ebullición y cocinarlos hasta que estén tiernos, lo que tomará aproximadamente 15-20 minutos. Luego, escurrirlos y saltearlos en una sartén con aceite de oliva hasta que estén apenas dorados. Reservalos.

En una sartén grande, calienta unas 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agrega los hongos portobellos cortados en cuarto y saltea durante unos 2 a 3 minutos hasta que estén tiernos y dorados. Agrega sal y pimienta a gusto. Retira los hongos de la sartén y resérvalos.

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico y el ajo picado (si lo deseas). Agrega sal y pimienta a gusto y revuelve bien para combinar los ingredientes del aderezo.

Aplasta levemente los papines cocidos y colócalos sobre la base de un plato en forma circular uno al lado del otro. Lava las hojas de kale, luego córtalas en trozos pequeños y masajealas un poco para que queden las hojas mas suaves . Agrega las hojas de kale a un bol y vierte el aderezo sobre las hojas, mezcla todo suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.

ENSALADA DE PERAS, BERRO Y ARANDANOS

Ingredientes

200 gramos de berro fresco

2 peras maduras, cortadas en gajos

1/2 taza de arándanos frescos o congelados

1/4 de taza de nueces, ligeramente tostadas

1/4 de taza de granola de semillas de zapallo y escamas de coco (o tu elección de granola)

Sal de mar a gusto

Aceite de oliva virgen extra para aderezar

Opcionales: Dressing de flores de saúco o tu aderezo preferido

Preparación

Corta las peras en mitades y retira el centro con sus semillas con una cucharita. En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva a fuego alto. Dora los mitades de pera durante los primeros 5 minutos a fuego alto y luego baja el fuego y cocina por otros 5 minutos hasta que estén firmes y tengan un dorado crocante. Deja enfriar antes de servir.

Montaje de la ensalada

En un plato, coloca una base de hojas de berro fresco.

Dispersa los arándanos, nueces ligeramente tostadas y granola de semillas de zapallo y escamas de coco (o la granola de tu elección) sobre las hojas de berro. Distribuye los gajos de pera dorados o mitades segun prefieras sobre la ensalada

Aliña la ensalada

Rocía un poco de aceite de oliva virgen extra sobre la ensalada. Si tienes dressing de flores de saúco o tu aderezo preferido, úsalo para darle aun mas sabor. Agrega una pizca de sal de mar a gusto para realzar los sabores. Sirve la ensalada de peras y berro de inmediato.

ENSALADA DE REMOLACHAS CON CREMA DE YOGUR

Ingredientes

4 remolachas cocidas al horno con su piel, oliva y hierbas

Sal de mar

Jugo de cítricos (1 naranja, 1 mandarina, 1 lima y 1 limón)

Ralladura de lima

Aceite de oliva

5 cdas. de hierbas frescas picadas (ciboulette, cilantro. perejil)

200 cc yogur natural de coco o el que más te guste sin sabor

½ cdita. de tahine

1 cda. de crema de mani

3 cdas. de maní tostado picado

Sal y pimienta

Preparación

Hornear las remolachas enteras, con hierbas y aceite de oliva en un horno a 180 grados centigrados, hasta que estén tiernas. Dejar enfriar, retirar la piel y cortar en trozos.

En un bol incorporar el jugo de los citricos, las hierbas picadas, la ralladura de lima, el aceite, la sal, la pimienta, mezclar hasta integrar.

En otro bowl mezclar el yogur con el tahine, la crema de mani, y un toquecito de sal.

Retirar la piel de las remolachas, cortar en trozos y colocar en un bowl junto a la vinagreta.

Sobre un plato colocar la crema de yogur las remolachas aderezadas con la vinafgreta y espolvorear con mani tostado picado.

ENSALADA EN FRASCO DE ARROZ YAMANÍ, ESPINACAS, TOMATITOS Y GARBANZOS CON ADEREZO DE PALTA

Ingredientes

2 cucharadas de pure ½ palta (aguacate)

1 cucharada de aceite de oliva

Una pizca de sal

Jugo de medio limón

1/2 taza de garbanzos cocidos

1/2 taza de tomatitos cherry

1/4 de taza de arroz yamaní cocido

1 cucharada de semillas de lino

Un puñado de hojas de espinacas frescas

Preparación

En el fondo del frasco, coloca el puré de palta.

Agrega el aceite de oliva, la sal y el jugo de limón, añade los garbanzos cocidos.

Continúa con los tomatitos cherry, el arroz yamaní y las semillas de lino en capas sucesivas

Finaliza con un puñado de hojas de espinacas frescas en la parte superior.

Cierra bien el frasco y guárdalo en el refrigerador hasta que estés listo para disfrutarlo.

NOTA Duración de hasta 3 días en la heladera.

ENSALADA EN FRASCO
MIX DE HOJAS VERDES, ZANAHORIA Y ZUCCHINIS CON ADEREZO DE OLIVA Y ACETO BALSÁMICO

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva

Una pizca de sal de mar

1 cucharada de aceto balsámico

1/2 taza de porotos (frijoles) cocidos

1/2 taza de zanahoria rallada

1/2 taza de zucchinis cortados en cubitos

1/2 taza de tomatitos cherry

Un puñado de mix de hojas verdes

Preparación

En el fondo del frasco, vierte las 2 cucharadas de aceite de oliva, la sal y el aceto balsámico.

Agrega los porotos (frijoles) cocidos, continúa con la zanahoria rallada, los zucchinis y los tomatitos cherry en capas sucesivas.

Finaliza con un puñado de hojas de espinacas en la parte superior.

Cierra bien el frasco y guárdalo en el refrigerador hasta que estés listo para disfrutarlo.

NOTA Duración de hasta 3 días en la heladera.

ENSALADA EN FRASCO DE RÚCULA, OLIVAS NEGRAS, QUINOA Y TOMATITOS

Ingredientes

Jugo de 1 limón

Una pizca de sal de mar

2 cucharadas de aceite de oliva

1/2 taza de quinoa cocida

1/2 taza de tomatitos cherry

1/4 de taza de aceitunas negras sin carozo

1/2 taza de granos de choclo

Un puñado de hojas de rucula

Preparación

En el fondo del frasco, mezcla el jugo de limón, una pizca de sal de mar y las 2 cucharadas de aceite de oliva.

Agrega la quinoa cocida, continúa con la zanahoria rallada, los tomatitos cherry, las aceitunas negras y los granos de choclo en capas sucesivas.

Finaliza con un puñado de hojas de rúcula en la parte superior.

Cierra bien el frasco y guárdalo en el refrigerador hasta que estés listo para disfrutarlo.

NOTA Duración de hasta 3 días en la heladera.

TABULE CON TRIGO BURGOL

Ingredientes

450 g de trigo burgol

200 g de hojas de menta fresca, picadas finamente

400 g de perejil fresco, picado finamente

3 cebollas verdes, finamente picadas

10 tomates medianos, cortados en cubos pequeños

Jugo de 3 limones

1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen

Sal y pimienta

Preparación

Coloca 1 taza de trigo burgol en un bol grande y cubre con 3 tazas de agua caliente. Deja reposar durante 20 minutos.

Colocar agua en una cacerola y una vez que este hirviendo agregar el trigo burgol remojado y revuelve, baja el fuego a minimo y tapa la cacerola y deja cocinar por 10 minutos

Picar las hierbas , las cebollas y los tomates, colocarlas en un bol juntos al trigo burgol frio y condimentar con el jugo de limon, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Revolver e integrar todos los ingredientes y lista esta deliciosa ensalada.

TABULE CON COUS COUS

Ingredientes

450 g de cous cous

740 cc de agua filtrada

150 g de hojas de menta fresca, finamente picadas

250 g de perejil fresco, finamente picado

3 cebollas coloradas, finamente picadas

10 tomates medianos, cortados en cubos pequeños, sin semillas

Jugo de 3 limones

1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen

Sal de mar, granos de pimienta de Jamaica molidos

Preparación

Corta los tomates en cubos y pica finamente las cebollas, el perejil y la menta. En un mortero, aplastar los granos de pimienta de Jamaica hasta que estén bien triturados.

Agregar agua al cous cous, revolver y dejarlo reposar hasta que haya absorbido el agua. Revuelve con un tenedor para asegurarte de que esté bien separado y esponjoso.

En un bol grande, combina el cous cous cocido, la cebolla y los tomates en cubos, el perejil y la menta picada. Integrar bien todos los ingredientes, condimentar con sal y pimienta de Jamaica molida, el jugo de los limones y el aceite de oliva. Integrar para que se impregnen bien los sabores.

Servir el cous cous en un bol o plato y decora con cuartos de lima

ZANAHORIAS ASADAS CON CREMA DE CASTAÑAS DE CAJÚ

Ingredientes para las zanahorias

5 zanahorias lavadas y peladas

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de miel

1 cucharadita de sal marina

1 cucharadita de tomillo fresco

1 cucharadita de romero fresco

3 dientes de ajo enteros con piel

2 mitades de lima

2 cucharadas de aceto balsámico

Aceite de oliva adicional para rociar

Para la Crema de Castañas de Cajú

300 gramos de castañas de caju crudas

1 litro de agua para hidratar las castañas

2 cucharadas de aceite de oliva

Jugo de 1/2 limón

2 cucharadas de tahini

2 cucharadas de miel

Sal y pimienta a gusto

50 ml de leche de almendras o agua filtrada

Para el Emplatado

Hojas de eneldo fresco

Maní tostado picado

Medias limas para decorar

ZANAHORIAS ASADAS CON CREMA DE CASTAÑAS DE CAJÚ

Preparación

Enjuaga las castañas de caju crudas y colócalas en un tazón grande. Cubre con 1 litro de agua y déjalas en remojo durante al menos 12 horas.

Precalienta el horno a 200°C (392°F). Coloca las zanahorias en una bandeja de horno con el resto de los ingredientes. Asa en el horno durante 25-30 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas y doradas. Dale la vuelta ocasionalmente durante la cocción.

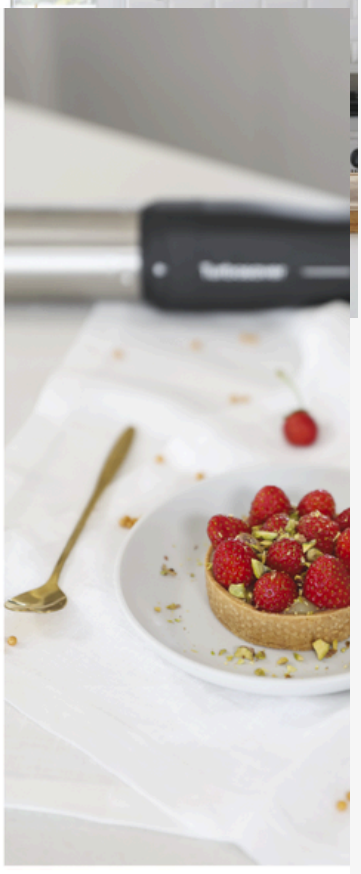
Después de hidratar las castañas de cajú durante al menos 12 horas, desecha el agua de remojo y coloca las castañas de cajú hidratadas en una licuadora. Agrega la leche de

almendras o agua filtrada. Licua hasta obtener una crema suave y homogénea. Pasa la preparación a un bol y añade el aceite de oliva, jugo de limón, tahini, miel, sal y pimienta a gusto. Mezcla e integra.

Emplatado

En el centro de un plato, coloca una porción de la crema de castañas de cajú y extiendela para cubrir la mayor parte del plato. Rocía un poco de aceite de oliva sobre la crema.

Acomoda las zanahorias asadas encima de la crema. Espolvorea hojas de eneldo fresco y maní tostado picado sobre las zanahorias asadas. Decora con medias limas.



SIL VALDEMOROS

CURSOS ONLINE

https://hotmart.com/en/club/silvaldemoros/products

INSTAGRAM

https://www.instagram.com/silvaldemoros/

PINTEREST

https://ar.pinterest.com/silvaldemoros/

YOUTUBE

https://www.youtube.com/channel/UCikJy_waQyTcIDByjAMjDBQ

TIKTOK

https://www.tiktok.com/@silvaldemoros

FACEBOOK

https://www.facebook.com/silviavaldemoros