

La Lechuga





La lechuga es la base más frecuente de las ensaladas.

Se conserva en nevera. Se preparan limpiando las hojas con agua para quitarles la tierra, etc., y luego secándolas.

Actualmente, el mercado las ofrece ya limpias, en bolsas especiales.





Es mejor preparar el aliño aparte y ,luego, mezclarlo con la ensalada, unos minutos antes de servirla.



Los cogollos son pequeñas lechugas, que se suelen preparar a trozos, sin separar las hojas.







Variación de lechugas ya preparadas ... escarola , rúcula , roble.

La endibia, se oxida fácilmente, por lo que se debe partir poco antes de comerla.

Puede presentarse en hojas sueltas o cortarse a ruedas, a mitades, a cuartos, fileteada.

Es interesante saber que si se dejan en agua, amargan más.



Los berros y los canónigos se utilizan también en las ensaladas.



La lechuga redonda o francesa (Trocadero), es muy tierna. Se marchita fácilmente. Se puede servir troceada o bien con las hojas enteras.



La lechuga iceberg, es la que se conserva tierna, más tiempo. No es necesario lavar sus hojas, porque al estar apretadas, no se ensucian.

Se puede cortar en juliana –serpentinillas muy finas- o en trozos más grandes.



La lechuga alargada o romana tiene que tener las hojas tiernas y el cogollo blanquecino. Al cogerla debe tener peso.







Para dar color a las ensaladas suelen utilizarse las hojas de roble (Lollo rosso).



A la hora de cortar las hojas, tendremos en cuenta el tamaño, para que puedan comerse, sin tener que cortarlas de nuevo.



www.aulahogar.com