

* *Sándwiches gourmet*

PARA EL VERANO, NADA MÁS PLACENTERO QUE PREPARACIONES LIVIANAS Y FÁCILES DE PREPARAR. CON UN POCO DE PICARDÍA Y BUEN GUSTO TRANSFORMAREMOS UN CLÁSICO EN UNA DELICIA PARA DISFRUTAR SOLOS, CON AMIGOS O EN FAMILIA.



TEXTO Y PRODUCCIÓN: ROSE GALFIONE | FOTOS: ROSARIO LANÚSSE



Un toque vegetariano



Ingredientes

- * Figacitas de manteca
- * Zucchini
- * Zanahoria
- * Berenjenas
- * Cebollas
- * Tomate confitado (ver receta)
- * Aceite de sésamo y oliva
- * Sal y pimienta

Cortar los zucchini y las berenjenas en rodajas redondas, las zanahorias alargadas con pela papas y las cebollas en aros. Saltear con aceite común por separado hasta que todas las verduras queden cocidas y crocantes. Unirlas en un recipiente y condimentar con sal y aceite de sésamo diluido con aceite de oliva. Rellenar los panes, agregar los tomates confitados y servir.

Tomates confitados

- * 12 tomates perita
- * 150 ml de aceite de oliva
- * Tomillo fresco
- * 3 cdas. de azúcar
- * Sal y pimienta

Sumergir los tomates en agua hirviendo durante 10 segundos y luego pasarlos por agua fría. El *shock* de temperatura hace que la piel se desprenda fácilmente. Cortar en cuartos longitudinalmente, quitar las semillas y colocar sobre una placa para horno. Espolvorear con el azúcar, y luego agregar la sal, el aceite y las hierbas. Llevar a horno mínimo durante 2 horas a 80°. Si sobran, colocar en un frasco hermético y conservar dentro de la heladera no más de 10 días.



Envueltos de Caesar salad con pollo

Ingredientes

- * 1 paquete de "rapiditas"
- * 1 planta de lechuga
- * 1 diente de ajo picado
- * 4 filetes de anchoas
(hacer una pasta con la procesadora)
- * ¼ taza de jugo de limón
- * 1 cda. de mostaza *Dijon*
- * 1 cdita. de salsa *Worcestershire*
- * 1 taza de mayonesa
- * ½ taza de queso parmesano
rallado y un poco más para decorar

Mezclar el ajo, la pasta de anchoa, el jugo de limón, la mostaza y la salsa *Worcestershire* en un *bowl* hasta que se integren y, por último, la mayonesa y el queso rallado. Cubrir y llevar a la heladera por algunas horas.

Salar las pechugas de pollo y saltear en aceite y manteca hasta que estén ligeramente doradas. Cortar en tiras finitas.

Condimentar la ensalada antes de servir para que no quede mustia y rellenar las "rapiditas" con las lechugas y el pollo. Rociar con un poco de pimienta y envolver. Servir de inmediato.





Baguettes de salmón

Ingredientes

- * Baguettes
- * Queso crema
- * Salmón ahumado
- * Alcaparras
- * Paltas
- * Hojas de rúcula
- * Jugo de limón
- * Sal y pimienta

Untar las *baguettes* con queso crema y rellenar con salmón ahumado, alcaparras, rodajas de paltas rociadas con abundante limón y unas hojas de rúcula. Las cantidades, a gusto. Conviene envolver estos sándwiches con papel transparente para evitar que la palta se oxide. O

TENTACIONES AL PAN