

Salsas vinagreta: ingredientes, recetas e ideas para acompañar

30 jul 2024

La vinagreta es el aliño más conocido para las ensaladas, pero sirve de acompañante ideal para un sinfín de platos. Descubre el mundo de las salsas vinagreta y convierte un plato soso en una delicia.

¿Qué es una vinagreta?

Una vinagreta es una salsa clásica o aderezo típico de ensalada y otros platos fríos, como el carpaccio. La vinagreta está compuesta por una emulsión de tres partes de aceite, una parte de vinagre y una pizca de sal.



Ingredientes básicos de una vinagreta

Los ingredientes básicos de una vinagreta son sencillos y casi siempre los tendrás a mano en tu cocina. Para elaborar la mezcla necesitarás:

Aceite

El aceite es el ingrediente principal de la salsa vinagreta. Aunque se puede utilizar el aceite de girasol o de canola, lo mejor es el aceite de oliva virgen extra, en cuanto a sabor, textura y los beneficios que aporta a la salud.

Vinagre

El vinagre se puede reducir o aumentar dependiendo del sabor que estés buscando. Los que prefieran un sabor más suave reducirán su cantidad y viceversa. Incluso se puede modificar el tipo de vinagre; de vino, de jerez, balsámico, de manzana, frambuesa o eneldo, entre otros.

Sal y pimienta

La sal es para darle un toque más sabroso, y la pimienta, aunque es opcional, le da ese punto más picante.

Otros ingredientes

La vinagreta es muy versátil y puede prepararse con alguna hierba u hortaliza, como cebollino, perejil, ajo, tomates o cebolleta, para darle otro sabor. La lista de ingredientes que pueden añadirse es infinita, incluso puedes experimentar con otros ingredientes para adaptar la salsa a otros platos. Puedes probar con mostaza, yogur, mermelada, miel o frutos secos.

Cómo preparar una vinagreta clásica

1. Verter el aceite de oliva en un cuenco.
2. Agregar el vinagre.
3. Agregar la sal.
4. Batir bien con las varillas hasta que los tres ingredientes queden bien integrados.
5. Probar y ajustar.

Variaciones de vinagreta

Existe un sinfín de variantes de vinagreta, tantas como ingredientes tengas, porque al ser una salsa tan versátil, se puede ajustar a cualquier gusto personal. Las vinagretas más populares son:

Vinagreta balsámica

En este caso, tan solo deberás cambiar el vinagre clásico por el vinagre balsámico y tendrá ese toque especial. También puedes comprar la vinagreta balsámica Eroski lista para ensaladas.

A la hora de consumirlo, hay que tener en cuenta que el vinagre balsámico es más calórico que el normal, ya que la mayoría para comercializarlo le añaden zumo de uva concentrado.

Vinagreta de mostaza y miel

Otra vinagreta muy conocida para sándwiches o rebozados de carne, como los fingers de pollo, por ejemplo, es la vinagreta de miel y mostaza. Muy fácil de elaborar también. Solo necesitarás mostaza, miel, zumo de limón, aceite de oliva y sal.

Agregas zumo de limón, miel, mostaza y bates hasta conseguir una textura uniforme. Poco a poco, vas añadiendo el aceite integrándolo todo bien. Por último, la sal y pimienta, opcional.

Vinagreta de jerez

El vinagre de jerez es un tipo de vinagre producido en Jerez, como su nombre indica, que goza de una denominación de origen: DOP Vinagre de Jerez. Este vinagre combina muy bien con la pasta, las verduras al horno, a la brasa, ensaladas o pescados azules.

Una combinación además de la clásica podría ser: aceite de oliva, vinagre de jerez, zumo de limón, perejil picado, sal y pimienta.

Vinagreta de frambuesa

Otra opción de vinagreta es hacerla con puré de frutas, como frambuesa o fresa. Esta elección además de ser rápida y sencilla de preparar es rica en antioxidantes y vitamina C.

Tan solo debes mezclar frambuesas, vinagre balsámico o vinagre de manzana, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta al gusto. Como ingrediente opcional, se podría agregar 1 cucharada de zumo de limón. Con esto, tendrías una salsa perfecta para aliñar una ensalada de pollo.

Vinagreta de mango

Si buscas un toque dulce, la vinagreta de mango es la mejor opción. Además, el azúcar que contiene es natural.

Para realizar esta receta, vas a necesitar aceite de oliva suave, zumo de limón, vinagre balsámico, el zumo de un mango maduro, sal y pimienta. Mezclar durante unos 10 minutos y listo para refrigerar o servir.

Otras variaciones creativas

La vinagreta es una salsa muy versátil y admite un montón de ingredientes, tan solo hay que echarle imaginación, teniendo en cuenta los ingredientes base: un elemento graso, uno ácido, sal y otros ingredientes.

A veces puedes crear vinagretas muy simples con un resultado increíble, como por ejemplo una vinagreta con 2 cucharadas de mostaza Dijon, sal, zumo de 1 limón y AOVE. Lo mezclas bien y puede ser el aderezo perfecto de una ensalada de calabacín con atún, olivas negras, huevo duro y mozzarella.

Otra salsa mucho más elaborada es la vinagreta de naranja, muy idónea para las tempuras de pescado, por ejemplo, la [tempura de gambas](/shared/.content/recetas/323-Tempura-de-gambas-con-vinagreta-de-naranja.html) [/shared/.content/recetas/323-Tempura-de-gambas-con-vinagreta-de-naranja.html]. Necesitarás una naranja, vinagre de manzana, mostaza Dijon, miel, cebollino picado, AOVE, sal y pimienta.

Y otras infinitas más como: vinagreta al pesto, vinagreta de manzana, vinagreta de yogur, vinagreta de frutos secos, vinagreta egipcia o vinagreta asiática.

Usos de las salsas vinagreta

Las salsas vinagretas combinan con un montón de platos gracias a su adaptabilidad con los diferentes ingredientes.

Ensaladas: la combinación perfecta

La vinagreta clásica ha sido comúnmente el aliño de todas las ensaladas y lo cierto es que, ¡poco más se necesita! Sin embargo, las diferentes combinaciones más modernas que le aportan a la vinagreta otras texturas y sabores combinan igual de bien que la clásica, sobre todo con las nuevas ensaladas que llevan frutas, frutos secos y quesos.

Marinar carnes y pescados

El vinagre es perfecto para darle jugosidad a la carne. Imagina si en lugar de vinagre, sumerges la carne o el pescado en cualquiera de las vinagretas, el resultado será mucho más rico.

Acompañamiento para verduras asadas

La parrillada de verduras con vinagreta es algo espectacular, porque le otorga un toque fresco al plato. El puerro, la calabaza, la zanahoria, por ejemplo, combinan a la perfección con una vinagreta de frambuesa.

Vinagreta como salsa para dipping

Una vinagreta elaborada con mayonesa casera, con mostaza, con yogur o con queso crema son perfectas para dipear con crudités, galletas o torraditas de pan.

¡Experimenta y encuentra tu mezcla perfecta para elevar tus platos al siguiente nivel!



7 SALSAS PARA ENSALADAS SALUDABLES Y FÁCILES DE HACER [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00031.xml>]

Llega la temporada de ensaladas, un plato fresco, saciante y con muchas posibilidades para disfrutar del buen tiempo. Descubre aquí 7 salsas para darle color y sabor a tu ensalada más saludable.