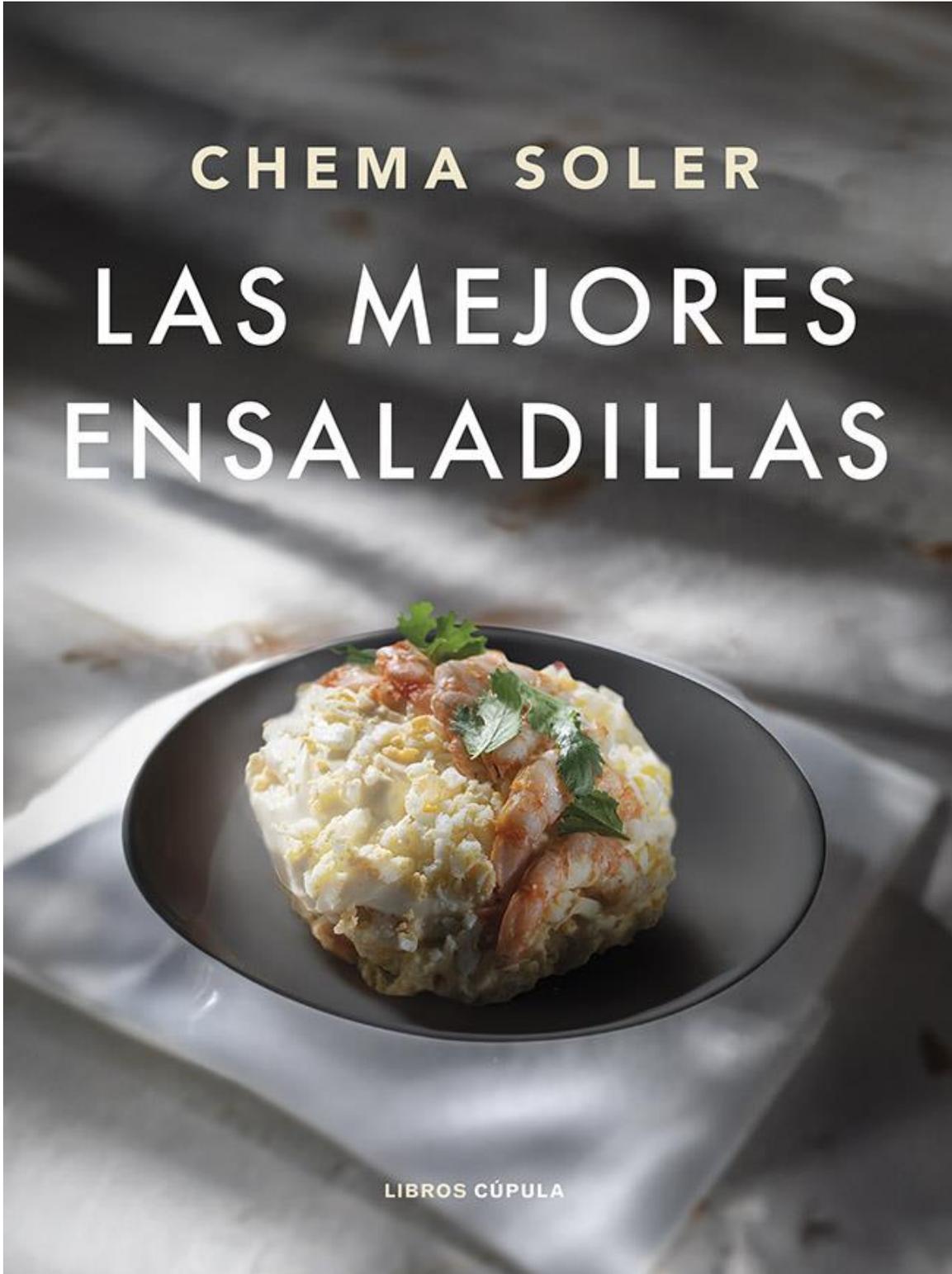


**LIBROS CÚPULA**

**CHEMA SOLER**  
**LAS MEJORES**  
**ENSALADILLAS**



LIBROS CÚPULA

**A la venta el 7 de febrero de 2024**

# LIBROS CÚPULA



## LAS MEJORES ENSALADILLAS

CHEMA SOLER

*70 recetas icónicas, gamberras, creativas y diferentes  
para preparar la mejor ensaladilla del mundo*

Imaginación, tradición y creatividad en sintonía. La receta de la ensaladilla perfecta de Chema Soler une todo aquello que define la gastronomía mediterránea. Y es que la ensaladilla es una de las tapas más típicas de nuestro país, uno de los bocados más habituales en las terrazas y uno de los platos por excelencia de los hogares mediterráneos. En este libro encontrarás un repertorio de 70 de las recetas más icónicas, gamberras, creativas y diferentes de este manjar de los dioses.

Descubre cómo preparar ensaladilla de sepia, de gambas, con queso, de remolacha, con pollo asado o hasta al estilo sushi... Y además, por supuesto, la receta y los secretos para preparar la mejor ensaladilla de todas, la tradicional, la de siempre, la de casa.

Encontrarás también más de una docena de recetas para preparar las salsas y las mayonesas más imaginativas y deliciosas, así como los trucos y los consejos del autor, uno de los nuevos genios gastronómicos de nuestro país, y de algunos de los cocineros que preparan las mejores ensaladillas que puedas imaginar.

# LIBROS CÚPULA



## TRUCOS Y CONSEJOS

No hay una forma concreta de hacer la ensaladilla, ya sabéis lo que dice el dicho: «Cada maestrillo tiene su librillo». Pero sí hay dos formas de degustarla: fría y a temperatura ambiente. Y hay que dejarla reposar unas horas antes de hacerlo para que se asienten los sabores.

Yo la prefiero bien fría, pero hay quien defiende que la ensaladilla no debe tocar el frigorífico y aboga por comerla a temperatura ambiente.

### La patata

La patata es un ingrediente fundamental en la ensaladilla; por tanto, es imprescindible que sea de buena calidad.

Para este tipo de recetas no necesitamos patatas viejas —han perdido mucho almidón y se chascan con facilidad— ni tampoco variedades especialmente harinosas como la Nagore o la Desirée, que dan peor resultado al cocerse porque se deshacen con facilidad. Las mejores patatas para cocer son las patatas nuevas (que son más prietas) o las de las variedades Kennebec, Red Pontiac, Spunta..., que también son más prietas y soportan mejor las cocciones.

Sin embargo, no solo importa la variedad de patata, sino principalmente cómo la cocinemos. Hay que ponerlas a cocer con piel partiendo de agua fría o tibia con 3 gramos de sal por litro.

La temperatura de cocción debe ser suave, unos 90 °C. Tiene que ser una cocción pausada que no ocasione borbotones fuertes que puedan romper la piel o hacer estallar la patata por algunos puntos (el agua alcanza el punto de ebullición a 100 °C).

A la hora de cocer las patatas, vigila que todas sean del mismo tamaño para que se cocinen por igual.

Otro método de cocción que a mí me gusta mucho porque absorbe menos humedad es al vapor y también con la piel.

Una tercera opción es asarlas en el horno, con un resultado muy notable. Envuelve las patatas con unas gotitas de aceite de oliva en papel de aluminio e introdúcelas en el horno precalentado a 180°C. El tiempo dependerá de la variedad y el tamaño de la patata.

La patata está en su punto cuando, al pincharla con un palo de brocheta, este llegue con facilidad hasta el centro. Debe quedar cocida pero tersa. Deja enfriar las patatas solo lo justo para que no quemem antes de pelarlas y cortarlas del tamaño que más te guste.

# LIBROS CÚPULA

A veces, otro punto de discordancia es el tamaño del corte de la patata. Se puede cortar en dados grandes, en dados pequeños o machacarla, a gusto del consumidor.

Si te gusta la ensaladilla muy fina, puedes rallar la patata, las zanahorias y los huevos con un rallador grueso.

## La mayonesa

- ✓ Otro ingrediente que no puede faltar en la ensaladilla es la mayonesa. La mayonesa de bote difícilmente puede emular a una casera, incluso para los que queréis evitar al huevo y preferís una lactonesa o los que buscáis opciones veganas como la veganesa. En cualquier caso, mucho mejor mayonesa recién hecha.
- ✓ También hay que tener muy en cuenta el tipo de aceite que vamos a utilizar para prepararla: más o menos intensidad, oliva o girasol o la combinación de ambos.
- ✓ Si utilizamos una mayonesa de bote, debe ser de la mejor calidad y se puede enriquecer con un aceite bueno.
- ✓ Debes ser generoso con la mayonesa, no hay nada peor que una ensaladilla seca y pastosa.

## El atún

La diferencia entre las distintas marcas de atún en lata es abismal. El precio suele ser un buen indicativo de calidad. Comprar una lata de atún barata y encontrarte un puré, sin textura ni sabor, es la peor de las experiencias.

Apuesta por un buen atún o bonito conservado en aceite de oliva, y si es ventresca mucho mejor.

## La temperatura

En el arte de la mezcla de los ingredientes no solo importa qué se añade, sino cómo. La patata absorbe mejor la mayonesa cuando está templada. Es lo mejor para conseguir una textura cremosa, pero no debe estar muy caliente.

## El remate

Una ensaladilla rusa se puede decorar con todo lo que queramos, incluyendo mariscos selectísimos, pescados ahumados, conservas, más mayonesa, espumas. Pero si queremos una ensaladilla tradicional, en ocasiones menos es más.

Los amantes de los encurtidos pueden picar unos pepinillos en vinagre muy finos y añadir unas alcaparras; la acidez de estos productos ayuda a realzar los sabores.

## Acompañantes

Con pocos ingredientes podemos crear una ensaladilla sublime, pero este plato admite infinidad de combinaciones, como podrás comprobar a lo largo de todas las recetas de este libro.

Puedes quitar y añadir ingredientes según tus gustos: huevo, aceitunas, guisantes, pimiento rojo, judías verdes, gambas, maíz, quinoa, ahumados, pepinillos... Las reglas las pones tú.



# LIBROS CÚPULA



## Ensaladilla veggie

### Para la ensaladilla

- 600 g de patatas
- 280 g de zanahorias
- 40 g de guisantes cocidos
- 35 g de maíz cocido
- 20 g de aceitunas verdes sin hueso
- 50 g de pimientos del piquillo
- 300 g de mayonesa sin huevo
- ½ cucharada de zumo de limón (opcional)

### Para la presentación

- 20 g de pepinillos
- 10 tostadas de pan integral y sésamo

### Para la ensaladilla

Cuece en una cazuela con agua salada las patatas con piel junto con las zanahorias peladas unos 30-35 minutos o hasta que estén tiernas.

Corta la mitad de las patatas y de las zanahorias en dados pequeños y colócalas en un bol. Aplasta las patatas y las zanahorias restantes con un tenedor para que queden de forma rústica y casera. Déjalas enfriar a temperatura ambiente.

Añade los guisantes, el maíz, las aceitunas picadas y los pimientos troceados y remueve. Agrega la mayonesa y unas gotas zumo de limón y remueve de nuevo. Dale punto de sal al gusto.

Deja reposar la ensaladilla en el frigorífico un mínimo de 2 a 3 horas o hasta que esté fría.

### Para la presentación

Presenta la ensaladilla con los pepinillos picados por encima. También puedes acompañarla con tostadas de pan integral y sésamo.

## Algunos trucos de Carlos Abellán para hacer la mejor ensaladilla:

- ✓ El más importante es el de **la mayonesa**: yo hago una mayonesa normal con aceite de girasol, pero la termino con un chorrito de AOVE. También uso el aceite de la misma lata de ventresca de atún y un chorrito de la lata del aceite de las anchoas y, además, la aclaro con un poco de agua de las aceitunas que utilizamos para la ensaladilla. ¡Simplemente genial!
- ✓ Otro truco: la ensaladilla **no debería ponerse en el frigorífico**. La mejor ensaladilla del mundo es la recién hecha y a temperatura ambiente.
- ✓ Una vez tenemos la ensaladilla cocida, **cuando todavía está caliente, le añadiremos un par de cucharadas de mayonesa**. Y vosotros diréis: «Pero si en caliente se va a cortar la mayonesa, ¡qué barbaridad!». Pues yo os aseguro que ese truco amalgama y le confiere una textura totalmente nueva. Increíble, ¿no?
- ✓ Y el truco definitivo: **utilizad el mejor producto** que podáis conseguir, la mejor patata, zanahoria, aceituna, atún de lata y AOVE. Obvio, sí. Pero crucial para conseguir la mejor de todas las ensaladillas.
- ✓

# LIBROS CÚPULA

## Ensaladilla de gambas (típica de Huelva)

### Para la ensaladilla

400 g de gambas blancas de Huelva  
500 g de patatas nuevas  
3 huevos (opcional)  
260 g de mayonesa (solo de aceite de girasol)  
4-5 gotas de aceite de oliva virgen  
c/s de sal

### Para la ensaladilla

Pon a hervir una cazuela con agua salada. Cuando rompa el hervor, echa las gambas y déjalas un máximo de 45 segundos.

Retira las gambas (reservando el caldo de cocción) y pásalas a un bol de agua con hielo. Déjalas de 1 a 2 minutos. Después de refrescarlas, escúrrelas muy bien antes de pelarlas.

Pela las patatas y córtalas en dados. Cuécelas en el caldo de cocción de las gambas para potenciar su sabor. Cuando estén hechas, aparta la cazuela del fuego, escurre el agua y reserva las patatas.

Mientras, cuece los huevos en un cazo con agua y una pizca de sal unos 10 minutos. Ponlos después bajo un chorro de agua fría para que se pelen mejor.

Con la ayuda de un tenedor, chafa las patatas en un bol. Añade las gambas y los huevos troceados, reservando algunas gambas y trozos de huevo para decorar.

Agrega 2 o 3 cucharadas de mayonesa y remueve todo hasta obtener una mezcla perfecta. Asegúrate de que la ensaladilla quede jugosa. Siempre puedes añadir más mayonesa (recuerda que esto es a tu gusto).

### Para la presentación

Pasa la ensaladilla a una fuente y corónala con una cucharada de mayonesa. Decórala con los trocitos de huevo y las gambas reservadas y rocíala con unas gotas de aceite de oliva virgen extra. También puedes añadir alguna hoja de perejil u otra hierba.



*Quando empecé en esto de la cocina, todo me sorprendía, ya que en mi casa siempre se habían comido platos muy tradicionales. Una de las cosas que comprendí es que añadir un nuevo ingrediente a una receta tradicional podía convertirla en algo nuevo, distinto y sorprendente. Esto me pasó con la ensaladilla de gamba de Huelva. En una de mis primeras escapaditas de juventud, mientras estudiaba cocina, decidido a ampliar mis conocimientos, tuvimos la oportunidad de conocer Andalucía, donde disfrutamos como enanos con su gastronomía, sus gentes alegres y maravillosas y sus costumbres. Recuerdo que nos sentamos en una terraza en un barecito de Huelva, para hacer tiempo para comer, y nos sacaron una ensaladilla de gamba autóctona... Mi mente experimentó un cortocircuito de placer. Tanto que todavía muchos años después recuerdo la sensación de placer que viví en ese momento: cómo algo tan sencillo pudo sorprenderme y hacerme disfrutar tanto.*

# LIBROS CÚPULA

## Ensaladilla a la mallorquina de sobrasada sobre ensaimada



### **Para la ensaladilla**

500 g de patatas rojas  
200 g de zanahorias  
150 g de crema de sobrasada ibérica de Mallorca  
300 g de mayonesa  
5 huevos  
1 cucharada de pimentón de la Vera

### **Para la presentación**

8 ensaimadas mallorquinas  
1 huevo

### **Para la ensaladilla**

Cuece al vapor las patatas con piel junto con las zanahorias peladas unos 40-45 minutos. Dependerá del tamaño de las patatas y de la variedad.

Pela las patatas aún calientes (te puedes poner unos guantes de plástico para no quemarte).

Corta las patatas y las zanahorias en dados pequeños irregulares y pásalas a un bol. Añade la crema de la sobrasada y remueve hasta que se integren bien los sabores, a lo que ayudará el calor residual de la patata.

Cuece los huevos en un cazo con agua y una pizca de sal unos 12 minutos. Pélalos y pícalos, reservando uno para la presentación.

Añade al bol con las patatas y las zanahorias los huevos picados, la mayonesa y el pimentón de la Vera y remueve hasta obtener la cremosidad deseada. Deja enfriar la ensaladilla.

### **Para la presentación**

Extiende la ensaladilla sobre la ensaimada, cúbreala con el huevo reservado picado y espolvorea un poco de pimentón de la Vera por encima.

*En la vida siempre hay luces y sombras; 2021 fue un año lleno de ellas para mí. En un momento que necesitaba alejarme de todo y desconectar, me escapé a la capital de las Baleares (¡no la conocía!). Deseaba respirar un poquito de mar (tengo alma mediterránea, no lo puedo evitar) y perderme entre sus infinitas y maravillosas calas..., pero también tengo alma de cocinero y tampoco lo puede evitar. Acabó convirtiéndose en una escapadita gastronómica en toda regla.*

*Y qué decir de las ensaimadas... ¡famosas en el mundo entero! Por supuesto, nos trajimos un cargamento en todas sus versiones a la vuelta. Y, ya una vez en casa y como soy más de salado que de dulce y gracias a respirar los aires de la isla, volví con la inspiración por las nubes y me puse de nuevo a hacer una de las cosas que más me gusta: ¡experimentar! Después de tres días de pruebas, di con esta receta que no dejará a nadie indiferente.*

# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE DE RECETAS

### Mayonesas

Mayonesa tradicional  
Mayonesa sin huevo  
Mayonesa de kimuchi  
Mayonesa de chile chipotle  
Falsa mayonesa de alubias  
Espuma de mayonesa de atún  
Espuma de mayonesa y aceitunas verdes  
Mayonesa japonesa  
Mayonesa de hierbas.  
Mayonesa de bacalao  
Mayonesa de ajo negro  
Mayonesa de aguacate  
La mayonesa de Carles Abellan  
La mayonesa de Rodrigo de la Calle

### Ensaladillas de toda la vida

Ensaladilla base  
La ensaladilla de mi mamá  
Ensaladilla de gambas (típica de Huelva)  
Ensaladilla exprés  
Ensaladilla de sepia valenciana  
Marinera murciana  
Russian Salad (la receta más antigua conocida)  
Ensaladilla de queso alcoyana

### Ensaladillas viajeras

Ensaladilla de remolacha  
Ensaladilla de aguacate y jalapeños  
Ensaladilla de kimchi con gambas  
Ensaladilla sushi  
Ensaladilla de pollo asado en salsa argentina  
Ensaladilla causa limeña  
Ensaladilla de pasta al pesto  
Ensaladilla de papas arrugás con mojo picón  
Ensaladilla a la mallorquina de sobrasada  
La ensaladilla rusa que preparan en Rusia  
Ensaladilla estilo griego  
Ensaladilla de pulpo a la gallega

### Ensaladillas healthy-veggies

Ensaladilla veggie  
Ensaladilla light  
Ensaladilla de verduras  
Ensaladilla de jackfruit y quinoa  
Ensaladilla de alubias con coliflor  
Ensaladilla de garbanzos  
Ensaladilla «verde que te quiero verde»

### Ensaladillas diferentes

Ensaladilla en capas  
Ensaladilla con espuma de mayonesa de atún, huevas de trucha y atún rojo ahumado  
Ensaladilla con espuma de aceitunas verdes y boquerones en vinagre  
Ensaladilla de encurtidos  
Ensaladilla de salmón  
Ensaladilla de mejillones en escabeche  
Berenjena rellena de ensaladilla con mojama  
Ensaladilla de berenjena ahumada con sardinas  
Ensaladilla de manzana con anguila ahumada  
Ensaladilla de ajo, sésamo, teriyaki y jamón de pato  
Ensaladilla de boniato con espárragos blancos y sardinas ahumadas  
Ensaladilla de ñoquis con leche de coco, lima y pimientos asados  
Ensaladilla de calabaza con setas shiitake  
Ensaladilla violeta  
Ensaladilla de tubérculos y trufa  
Ensaladilla de bacalao con ají amarillo y yuca frita  
La ensaladilla más cara del mundo  
Ensaladilla brava  
Ensaladilla de merluza en salsa verde  
Ensaladilla de centollo  
Ensaladilla con espuma de aguacate y pistachos acompañada de patatas dipper

### Otras maneras de presentar la ensaladilla

Canelones de ensaladilla  
Cucuruchos de ensaladilla  
Ensaladilla con croquetas de bonito  
Tostada mexicana de ensaladilla  
Canelón crujiente de ensaladilla  
Saam de ensaladilla con langostino crujiente  
Milhojas de ensaladilla y maíz crujiente  
Brocheta de ensaladilla de pulpo  
Brazo de gitano de ensaladilla  
Temaki de ensaladilla y atún rojo  
Ensaladilla de erizo de mar

### De las mejores ensaladillas de España

Antonio Arrabal  
Carles Abellan  
David López  
Juanjo López  
Miquel Ruiz  
Rodrigo de la Calle  
Mariano García  
Luis y Javi Carcas

# LIBROS CÚPULA

## EL AUTOR: CHEMA SOLER

Nacido en 1980 en Albaida, una pequeña población valenciana, con un talento innato y un gran espíritu emprendedor, descubre su vocación de forma repentina y decide apostar por su pasión. Una pasión que, tras pasar por varios restaurantes de prestigio como jefe de cocina, aprender, experimentar y evolucionar, se convierte en un estilo de cocina propio dotado de una enorme personalidad. Una cocina llena de sabor, técnica, creatividad y mucho umami, todo ello unido a un marcado carácter emprendedor que lleva a Chema Soler a apostar por su primer proyecto personal con la inauguración en 2011 de La GASTRO-croquetería de Chema en Madrid.

El chef se decanta por un concepto de alta gastronomía en su versión más desenfadada, un sorprendente restaurante de tapas en el centro de Madrid en el que da rienda suelta a su creatividad. Utiliza la croqueta como punta de lanza para dar a conocer su versión de tapeo gastronómico y es el primer restaurante del mundo especializado en croquetas gourmet, en el que desarrolla una cocina atrevida y original y fusiona sus dos grandes pasiones: la comida asiática y sus raíces mediterráneas.

Tras esta evolución, el chef se lanza con un nuevo proyecto más ambicioso y, en 2017, inaugura La Gastro Salvaje, una versión más callejera, canalla y atractiva, que fusiona la comida mexicana-asiática y –como no podía ser de otra forma– mediterránea.

En su afán por abarcar más estilos de cocina y líneas de trabajo y acercarse a su tierra mediterránea se embarca en una nueva aventura y abre en Gandía el Street Food by Chema Soler, una versión de cocina callejera con mucha raíz valenciana y actualmente su buque insignia, galardonado con diferentes premios.

En paralelo a su actividad empresarial, el chef publica en 2021 su primer libro con la editorial Planeta, dedicado a la croqueta y que va ya por la tercera edición.

Actualmente, Chema Soler, además de estar centrado en diferentes proyectos de formación (Scolinary, escuelas de cocina, etc.) y asesoría de restaurantes tanto en ámbito nacional como internacional, está trabajando en lo que está siendo su mayor reto profesional: la apertura de su nuevo restaurante Komboi, que abrió las puertas en mayo de 2023.



### LAS MEJORES ENSALADILLAS

**CHEMA SOLER**

Libros Cúpula, 2024

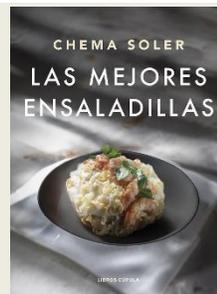
19 x 24 cm.

200 páginas

Tapa dura sin solapas

PVP c/IVA: 23,95 €

A la venta desde el 7 de febrero de 2024



**Para más información a prensa y entrevistas con el autor:**

**Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula**

**Tel: 619 212 722 // [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)**

# LIBROS CÚPULA

## EL LIBRO POR DENTRO

### Ensaladilla de mi mamá

#### Para la ensaladilla

400 g de patatas nuevas  
150 g de zanahoria  
120 g de judías redondas  
60 g de guisantes  
150 g de bonito en aceite  
400 g de mayonesa  
4 huevos cocidos

#### Para la presentación

20 g de aceitunas  
60 g de mayonesa  
1 huevo cocido  
25 g de pimientos rojos asados

#### Para la elaboración

Pela las patatas, cóchelas en deditos de 1 centímetro y cóchelas en una sartén con agua unos 30 minutos.

Pela y corta las zanahorias en deditos pequeños. Corte del mismo tamaño las judías verdes.

Cocine las zanahorias, las judías y los guisantes en una cazuela con agua unos 20 minutos.

Una vez cocidas todas las verduras, escóchelas y mézclalas en un bol junto con las patatas, los huevos cocidos picados, el bonito y la mayonesa. Dale punto de sal al gusto.

#### Para la presentación

Dipón la ensaladilla en una fuente y déla forma ovalada.

Cubre la ensaladilla con una capa fina de mayonesa.

Decorala con rodajas de huevo cocido, tres de pimiento rojo asado y aceitunas.

Y como no hay nada más poderoso que el recuerdo de la infancia, esta ensaladilla tiene que estar en su lugar. A pesar de que no es la que más me gusta, es la que me inspira y la que despertó la chispa para crear mis propias recetas. En las ensaladillas pasa como con los colores, que para gustar... Y como ejemplo el tamaño de la patata. A mí me gusta cocida en deditos muy pequeños, pero de niño me hacía a comer una de mis platos favoritos de domingo o celebraciones, donde mi madre me sorprendía con su ensaladilla con trozos de patata bien grandes.

El gusto que soy de esa generación donde los cumpleaños se celebraban en casa, con bocanilla de Nicotina, Coca-Cola (que era un lujo que rara vez alcanzábamos), pañuelos y como regalo final, tarta de galletas para aplacar las velas al son de la canción de Nicolás, todavía me hace sentir el recuerdo de mi madre sorprendiéndome con su plato estrella para mí cumple: una ensaladilla con trozos de pimiento rojo que ponían su nombre. Esta receta es la dedico a ti, mamá, a todas esas madres que hacen preguntas con la que puedes para que nuestros recuerdos fueran felices en su gran día.

48 Las mejores ensaladillas



## Ensaladillas viajeras

Ensaladilla de remolacha 64

Ensaladilla de papas arrugadas con mojo picon 78

Ensaladilla de aguacate y jalapeños 69

Ensaladilla a la mallorquina de sobrassada sobre ensaladilla 80

Ensaladilla de kimchi con gambas 68

La ensaladilla rusa que preparan en Rusia 82

Ensaladilla sushi 70

Ensaladilla de pollo asado en salsa argentina 72

Ensaladilla estilo griego 84

Ensaladilla causa limeña 74

Ensaladilla de pulpo a la gallega 86

Ensaladilla de pasta al pesto 76

### Ensaladilla de boniato con espárragos blancos y sardinas ahumadas

#### Para la ensaladilla

Pela las zanahorias y cóchelas junto con el boniato en una sartén con abundante agua con sal. Escóchelas cuando el agua esté bien caliente. Coge agua.

Pela el boniato y trozalo en deditos pequeños junto las zanahorias y los huevos.

Escurre los espárragos blancos y déjalos reposar sobre papel absorbente. Una vez estén bien secos, pícalos.

En un bol mezcla las verduras trozadas con el atún y la mayonesa, dale punto de sal al gusto y deja enfriar la ensaladilla en el frigorífico.

#### Para la presentación

Entiende la ensaladilla a la largo del plato y dipón encima un poco de sardina ahumada.

En mi empeño por cocinar, tanto yo como a los míos, ando todo el tiempo dando recetas que sean fáciles y ricas y fáciles de hacer a diario. Esos días que vamos con prisas y necesitamos algo rápido y rico, al gusto de pequeños y grandes, y en este plato de felicidad, experimentando en casa con las recetas, surgió esta maravilla.

#### Para la ensaladilla

500 g de boniato blanco  
280 g de zanahorias  
150 g de espárragos blancos cocidos  
3 huevos cocidos  
80 g de atún en aceite  
200 g de mayonesa

#### Para la presentación

5 lonchas de sardina ahumada

128 Las mejores ensaladillas

