

Cómo realizar la ensalada perfecta

La palabra ensalada viene de la 'herba salata' que se consumía en el Imperio Romano a base de vegetales crudos aliñados con agua y sal. El aceite se añadió pronto, mejorando el sabor de las verduras. Finalmente, el vinagre y el limón aparecieron redondeando el plato y permitiendo una mayor durabilidad. La vinagreta había sido inventada. Este verano, Montes de Galicia, representantes de la #dietaatlántica, presentan su ensalada de Jamón de pato, ibérico, pasas y piñones con cilantro 15,90 €

Al preparar una ensalada el primer paso es la higiene: lavar las verduras impecablemente y cortar la lechuga con las manos para evitar oxidación.

Hoy en día tenemos a nuestro alcance un gran número de lechugas, es interesante combinarlas ya que cada una tiene diferente textura, sabor y nutrientes.

Hay lechugas dulces y suaves como la llamada "Boston". También está la crujiente, como la romana o la orejona; amargas, como la endivia, espinaca, radicchio o la escarola; y las especiadas, como la rúcula, la mostaza y berros

El aderezo es tan importante como la ensalada misma, por ello este debes ser elegido cuidadosamente; esto es, si lleva quesos fuertes, el aderezo debe ser fuerte también, si lleva frutas, el aderezo debe de ser más ligero y ligeramente dulce.

Si lleva pepino prohibidos el vinagre y el aceite. Prueba con limón, jugos o salsa de yogur...

La proporción de una vinagreta es por un tanto de vinagre dos de aceite. La intensidad del sabor de la vinagreta o de la salsa usada, debe realzar el sabor de los ingredientes no para opacarlos.

La ensalada se adereza justo en el momento de servir. No antes ya que la ensalada aderezada, pasado un rato "se desmaya".

Dentro de su amplia carta, Los Montes de Galicia, alberga también su ensalada propia, elaborada con el máximo mimo por sus chefs. Esta succulenta ensalada contiene un delicioso bouquet de las mejores lechugas complementarias, además de algunos ingredientes típicos de la dieta atlántica:- Jamón de Pato: Al igual que la mayoría de las carnes magras, el pato aporta una gran cantidad de proteínas, siendo su carne muy rica en aminoácidos esenciales. También aporta vitaminas, entre las que destacan del grupo B y también minerales, como el zinc y el fósforo.

Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los

mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica_ que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid
Teléfono: +34 91 355 27 86
Horario de 08.00 a 02.30
/MontesdeGalicia
/LosMontesDeGalicia
<http://losmontesdegalicia.com/>
/losmontesdegalicia

Datos de contacto:

Montes de Galicia
Azcona 46, 28028 Madrid
91 355 27 86

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>