

# FIDEUÁ CON GAMBAS

(Para una persona)



El componente principal de esta receta son los **hidratos de carbono** que forma parte de la base de la dieta en estos estadios y nos aportan energía para realizar nuestras actividades diarias. Por otro lado, la carne y el pescado utilizados para su elaboración nos aportan **proteínas de alto valor biológico**. Por último, las verduras y hortalizas que acompañan el plato los completan con **vitaminas y minerales**.

Tanto para las salsas como para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas, eligiendo carnes magras, pescado, y aderezos ligeros.

Esta receta puede utilizarse como plato único, ya que, nos aporta una cantidad de nutrientes adecuada.

## INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- Fideuá
- 6 Gambas peladas
- Gamba roja (1 unidad)
- Media Cebolla pequeña (40 gramos aprox.)
- Medio pimiento verde pequeño (45 gramos aprox.)

- Para el caldo de pescado: Morralla, cabeza de rape y romero y eneldo frescos
- Para el sofrito: Medio tomate rallado (45 gramos aprox.), 2 dientes de ajo, perejil, comino molido, 1 limón, 1 tapón de vino tinto, pimienta negra, fina hierbas, pimentón y romero seco

## PREPARACIÓN

### Unas horas antes:

- Preparación del caldo: Poner 10 litros de agua a cocer a fuego lento en una olla grande. Cuando hierva, añadir todos los ingredientes para el caldo y dejar 4 horas. Retirar, desgrasar y reservar.
- Preparación previa de las verduras y hortalizas: Cortar media cebolla, medio pimiento verde y el ajo y dejar en remojo 4 horas cambiando el agua 2 o 3 veces.

### Elaboración del plato:

- Preparación del aderezo: Añadir en un mortero 2 dientes de ajo, una pizca de perejil picado, una pizca de romero seco, una pizca de pimienta negra molida, una pizca de pimentón dulce, una pizca de comino molido, una pizca de finas hierbas, medio tomate rallado y un tapón de zumo de limón. Machacar bien los ingredientes y añadir un tapón de aceite de oliva virgen y un tapón de vino tinto. Retirar y reservar.
1. Cortar las gambas peladas en trozos pequeños.
  2. Poner en una paellera de 24 centímetros de diámetro una cucharada de aceite de oliva virgen y dejar calentar a fuego lento. Una vez caliente, añadir las verduras cortadas y, posteriormente, las gambas (estas últimas se hacen en unos pocos minutos).
  3. Añadir a la paellera el aderezo y sofreír todo durante, aproximadamente, un minuto para quitar la acidez al tomate.
  4. Cuando el sofrito esté dorado, echar la fideuá (un vaso de café con leche) y añadir el caldo (2 vasos y medio de café con leche). Dejar reducir a fuego medio hasta que se agote todo el caldo.

5. Mientras se reduce el caldo, preparar la gamba roja en una sartén (vuelta y vuelta). Servirá para la decoración del plato.
6. Una vez terminada la fideuá, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja utilizar verduras de colores vivos como zanahorias o brotes de col para dar viveza al plato.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

<b>Energía (Kcal)</b>	563
<b>Proteínas (g)</b>	15.6
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	70.2
<b>Lípidos (g)</b>	22.2
<b>Sodio (mg)</b>	59.9
<b>Potasio (mg)</b>	507
<b>Fósforo (mg)</b>	209
<b>Calcio (mg)</b>	59.5

En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias por ser componentes de aderezos que no se utilizarán en su totalidad sino como elementos para dar toques de sabor al plato.

### CONSIDERACIONES CONCRETAS

- Se ha sustituido la **SAL** y se han usado alimentos y variedad de especias para darle sabor al plato.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas.
- En el caso de tener el **potasio elevado**, recordar cortar las verduras y hortalizas y ponerlas a remojo 4 horas, como mínimo, cambiando 3 o 4 veces el agua para disminuir la cantidad de potasio.

- El potasio se queda en el agua, por eso, para la elaboración del caldo se han sustituido las verduras y hortalizas por hierbas aromáticas naturales.
- Si se tiene el **ácido úrico** elevado se debe tener cuidado con el consumo de marisco.
- Aderezar los platos de manera abundante con especias como la pimienta, el clavo o el comino puede producir sed. Se evitará condimentar mucho los platos si se tiene restricción de **líquidos**.

## SEGÚN EL ESTADÍO

### **Prediálisis**

Al tratarse de un plato combinado podemos escoger la cantidad de proteínas que comeremos. De esta forma, podemos ser generosos al servirnos la fideuá y, respecto a la cantidad de proteínas, elegir las piezas de gambas adecuadas para completar nuestra ración diaria recomendada de proteínas y utilizar esta receta como plato único y, en el caso de no tener restricciones con el potasio, complementarlo con un plato de verduras y hortalizas como entrante.

### **Hemodiálisis**

El remojo de las hortalizas y la elaboración del caldo sin verduras, nos permiten eliminar potasio y, de esta manera, consumir más tipos de alimentos y hacer más variada nuestra dieta. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, será conveniente completar este plato con algún alimento proteico como entrante o como complemento de esta receta, teniendo en cuenta su contenido en potasio.