

CANUTILLOS DE LENGUADO CON ESPAGUETIS A LA BILBAÍNA

(Para cuatro personas)



Esta es una receta equilibrada que combina las **proteínas de alto valor biológico** que nos aporta el lenguado que, al ser un pescado blanco, se puede consumir a diario, con los **hidratos de carbono** de los espaguetis. Este plato también incluye **vitaminas y minerales** a través de verduras y hortalizas como el tomate y el puerro.

Tanto para las salsas como para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- Espaguetis
- 8 lomos de lenguado (2 por persona, 100 gramos cada uno aprox.) -
1 dientes de ajo
- Albahaca fresca
- Pimentón dulce
- Harina
- ½ vaso de vinagre
- 2 tomates naturales pequeños (90 gramos cada uno aprox.) -
2 puerros medianos (80 gramos cada uno aprox.)

PREPARACIÓN

Unas horas antes:

- Preparación previa de las verduras y hortalizas: Lavar y cortar a dados los tomates, a trozos pequeños los puerros y laminar el ajo y dejar todo en remojo 4 horas cambiando el agua 2 o 3 veces.

Elaboración del plato:

1. Poner en una olla 4 litros de agua al fuego fuerte, cuando rompa a hervir añadir un poco de albahaca y los espaguetis (65 gramos por persona, aproximadamente). Dejar de 8 a 10 minutos, hasta que esté al dente. Escurrir y enjuagar con agua. Reservar.
2. Poner en una sartén 2 cucharadas de aceite de oliva virgen a fuego medio. Una vez caliente, cocinar los ingredientes que están a remojo de la siguiente manera: añadir los puerros y un poco de albahaca y rehogar hasta que queden blandos, seguidamente introducir el tomate y dejar 10 minutos más. Retirar y reservar.
3. En otra sartén, añadir 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y poner al fuego. Enrollar los lomos de dorada hasta que queden como un canutillo, pasar por harina y rehogar en la sartén hasta que sellen. Retirar y reservar.
4. En la misma sartén en la que se ha rehogado el pescado, añadir 4 cucharadas de aceite de oliva virgen y poner a fuego fuerte. Cuando esté caliente añadir el ajo laminado y, antes de que coja color, incluir el pimentón, el vinagre y los espaguetis y saltear durante 2 minutos.
5. Una vez terminada la preparación servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja poner de base los espaguetis, colocar la dorada encima o al lado (según los gustos de cada cual) y derramar por encima de ambas cosas el rehogado de tomate, puerro y albahaca.

La receta original que se realizó durante el curso contenía 4 dientes de ajo. Este componente se ha rebajado tras la cata por resultar su sabor un poco fuerte en el plato.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

Energía (Kcal)	594
Proteínas (g)	27,9
Hidratos de carbono (g)	49,5
Lípidos (g)	30,6
Sodio (mg)	115
Potasio (mg)	677
Fósforo (mg)	331
Calcio (mg)	77

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 ni el vinagre 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 especias para darle sabor al plato.
- En esta receta se ha decidido enharinar y rehogar el lenguado. En caso de que existan restricciones concretas sobre grasas, se deberá **cocinar a la plancha** y trocear para su incorporación al plato. De esta forma reduciremos el aporte de grasas.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas. En este caso, se ha seleccionado un pescado blanco porque su contenido en fósforo es menor que el de los pescados azules.

- 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.

SEGÚN EL ESTADÍO

Prediálisis

Al tratarse de un plato combinado, podemos escoger la cantidad de proteínas que comeremos. En el caso concreto de esta receta, podemos ser generosos al servirnos los espaguetis y elegir la cantidad de lenguado adecuada para completar nuestra ración diaria de proteínas. Esta receta se puede tomar como plato único y, en el caso de no tener restricciones con el potasio, complementarla con un plato de verduras y hortalizas como entrante.

Hemodiálisis

Por el contenido en potasio de este plato, es importante aplicar la técnica de remojo de las hortalizas que 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 seleccionar la cantidad de lenguado que se ajuste a nuestras necesidades proteicas. Por la posibilidad de elegir las cantidades a consumir, este plato se puede tomar como plato único, pudiendo complementarlo con un primer plato compuesto por hidratos de carbono teniendo en cuenta su contenido en potasio.