

LOMOS DE MERLUZA AL AZAFRÁN

(Para cuatro personas)



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

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

INGREDIENTES

- 1 litro y medio de agua.
- Aceite de oliva virgen
- Tallarines (160 gramos aprox.)
- 1 merluza
- 1 cebolla mediana (150 gramos aprox.)
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo mediano (180 gramos aprox.)
- Un bouquet garni (ramillete de perejil, tomillo y laurel)
- Pimienta en grano
- 2 gramos de pebrella
- 2 gramos de azafrán en hebra
- Albahaca
- Pimienta blanca molida

PREPARACIÓN

Unas horas antes:

- Preparación previa de las verduras y hortalizas: Lavar y cortar en trozos pequeños el pimiento rojo, la cebolla y el ajo y dejar todo en remojo 8 horas cambiando el agua 1 o 2 veces.

Elaboración del plato:

1. Limpiar la merluza para extraer los lomos. Reservar las espinas.
2. Colocar una olla con 1,5 litros de agua a fuego lento. Añadir la espina de merluza, un bouquet garni (tomillo, perejil y laurel), 2 o 3 hebras de azafrán, pebrella y pimienta en grano. Dejar cocer durante 30 minutos. Espumar. Pasado este tiempo, colar y reservar. Como resultado de este paso se obtiene un fumet de pescado.
3. Poner una sartén con un poco de aceite a fuego medio, añadir el pimiento y saltear hasta que quede al dente. Retirar y reservar.
4. Majar en un mortero las hebras de azafrán, que aun no se han utilizado, con un poco de caldo. Reservar.
5. Poner en una olla o sote, con capacidad para los 4 lomos de merluza, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva a fuego fuerte. Una vez caliente, añadir el ajo picado y la cebolla, bajar el fuego y rehogar durante 5 minutos. Pasado este tiempo, incorporar el majado de hebras de azafrán y dejar 2 o 3 minutos más. Posteriormente, añadir los lomos de merluza, con la piel hacia arriba y mover sin parar durante 7 u 8 minutos. Tras esto, dar la vuelta y repetir el proceso durante 8 minutos más.
6. Una vez realizado el paso anterior, incorporar a la olla o sote el fumet y dejar 15 minutos más a fuego lento. Retirar solo los lomos y reservarlos.
7. Reducción en sote: Poner la olla o sote con un poco de salsa a fuego fuerte y preparar otra sartén también a fuego fuerte. Pasar la salsa de una a otra 2 o 3 veces con el fin de que se espese.
8. Poner una olla con 1 litro de agua a fuego fuerte, añadir la pasta con albahaca y/o pimienta blanca olida (al gusto) y cocer 8 minutos. Escurrir y reservar.

9. Una vez terminadas las preparaciones servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja colocar los lomos en un plato hondo sobre los tallarines, nappar con la salsa reducida y añadir el pimiento rojo.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

Energía (Kcal)	376
Proteínas (g)	21,3
Hidratos de carbono (g)	32,2
Lípidos (g)	17,3
Sodio (mg)	134
Potasio (mg)	593
Fósforo (mg)	263
Calcio (mg)	65,3

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 especias para darle sabor al plato.
- 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 8 horas, como mínimo, cambiando 1 o 2 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.

SEGÚN EL ESTADÍO

Prediálisis

Al tratarse de un plato combinado, se puede escoger la cantidad de proteínas que comeremos. En el caso concreto de esta receta, se puede ser generoso/a al servir los tallarines y elegir la cantidad de merluza adecuada para completar la 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

El remojo de las hortalizas permite eliminar potasio y, de esta manera, consumir más tipos de alimentos y hacer más variada la dieta. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, será conveniente seleccionar la cantidad de merluza que se ajuste a las necesidades proteicas individuales. 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. Para el controlar el consumo de líquidos, a la hora de servir el plato, será necesario escurrir bien el pescado (utilizando una rasera) para evitar lo máximo posible el líquido utilizado en la cocción y adicionar solo una pequeña cantidad de salsa (una cucharada pequeña) en función de las necesidades individuales.