

# PAPILLOTE DE BERENJENA Y MANZANA AL PEDRO XIMENEZ Y FINAS HIERBAS CON CINTAS DE PASTA

(Para 4 personas)



El componente principal de esta receta son las **proteínas de alto valor biológico** que nos aporta el solomillo de cerdo complementado con los **hidratos de carbono** de las tiras de pasta que forman parte de la base de la dieta en estos estadíos y nos proporcionan energía para realizar las actividades diarias. Por último, las verduras y hortalizas que acompañan el plato lo completan con **vitaminas y minerales**.

Tanto para las salsas como para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas, eligiendo una carne magra (solomillo) y salsas ligeras.

## INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- 520 gramos de solomillo de cerdo (130 gramos por persona aprox.) -  
Cintas de pasta (300 gramos aprox.)
- 1 berenjena
- 1 manzana
- Pimiento morrón en bote (120 gramos aprox.) -  
1 cebolla pequeña (80 gramos aprox.)

- Un bouquet garni (ramillete de perejil, tomillo y laurel)
- Tomillo
- Romero
- Orégano
- Matalauva
- 1 tapón de pedro Ximenez

## PREPARACIÓN

### Unas horas antes:

- Preparación previa de las futas, verdura y hortalizas: Lavar y cortar en láminas la berenjena y la manzana y picar la cebolla. Poner a remojo 4 horas cambiando el agua 2 o 3 veces. Añadir al agua unas gotas de limón, en el caso de la manzana, y un poco de perejil, en el caso de la berenjena, para evitar que se oxiden. Eliminar el líquido de conserva del pimiento morrón y enjuagar.

### Elaboración del plato:

1. Poner un cazo con 2 litros de agua a fuego fuerte, añadir el bouquet garni, romero y matalauva y dejar hervir durante 5 o 6 minutos para que absorba los aromas. Añadir más agua si se reduce por la evaporación.
2. En una sartén con un poco de aceite, brasear la berenjena y la manzana para que cojan color. Retirar y reservar.
3. Abrir el solomillo dejándolo en forma de libro, añadir un poco de tomillo, romero y matalauva por ambos lados de la carne e ir incorporando por capas y a láminas: el pimiento morrón, la manzana y la berenjena. Cerrar y sellar con papel de aluminio.
4. Introducir el solomillo en el cazo de agua con el bouquet garni y las especias, tapar el cazo y dejar hervir durante 25 minutos más. Sacar del fuego, retirar el papel de aluminio y reservar.
5. En el mismo cazo con agua hirviendo, añadir las cintas de pasta. Dejar de 8 a 10 minutos, hasta que esté al dente. Escurrir y enjuagar con agua. Reservar.

6. Poner en una sartén, a fuego fuerte, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, cuando esté caliente, añadir la cebolla, bajar a fuego medio y rehogar hasta que esté transparente. Incorporar los solomillos y rehogar dándole vueltas durante 4 o 5 minutos. Adicionar el tapón de Pedro Ximenez y un poco de agua de la cocción y dejar cocer a fuego lento durante 2 minutos.
7. Una vez terminada la preparación, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja cortar los solomillos de forma transversal en escalopas de un dedo de grosor, aproximadamente, colocándolas de manera que se dejen ver las diferentes capas del relleno.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

<b>Energía (Kcal)</b>	852
<b>Proteínas (g)</b>	38,3
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	52,3
<b>Lípidos (g)</b>	53,2
<b>Sodio (mg)</b>	126
<b>Potasio (mg)</b>	803
<b>Fósforo (mg)</b>	374
<b>Calcio (mg)</b>	36,1

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 y el vino dulce 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. Esta receta está realizada con una carne roja, por lo que si se tiene el fósforo alto se deberá limitar su consumo a 1 día por semana.
- En el caso de que se tenga 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. Esta receta tiene una cantidad alta de potasio, es importante que se realicen las técnicas para disminuirlo (remojo).
- 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.
- Cuando se flamea el vino dulce (Pedro Ximénez) el alcohol se evapora pero el azúcar se queda en la carne. Se evitará añadir alcohol si los niveles de glucosa son elevados.

## 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 los lazos de pasta y, respecto a la cantidad de proteínas, elegir las piezas de solomillo 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. Como se puede observar en la tabla, esta receta tiene un contenido en potasio y fósforo elevado, por ello no se recomienda su consumo en un periodo largo sin diálisis (fin de semana), es preferible tomarlo en la comida anterior a una sesión de diálisis y será necesario utilizar las técnicas

de remojo y cambio de agua para eliminar el máximo de potasio posible. Este plato se puede tomar como plato único o complementado con un primer plato compuesto por hidratos de carbono teniendo en cuenta que el potasio de los alimentos que se vayan a incluir debe ser bajo.

**Variación del plato:**

Se puede realizar este plato añadiendo unos guisantes en el relleno de la carne para dar más color al corte. Se debe tener en cuenta que este cambio supone un aporte de potasio mayor al plato.