

SOLOMILLO EN SALSA DE FRUTOS DEL BOSQUE SOBRE FONDO DE ARROZ MELOSO

(Para una persona)



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** del arroz meloso que forma parte de la base de la dieta en estos estadios y nos aportan energía para realizar nuestras 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.

Aunque esta receta se refleja tal cual se realizó durante el curso, en base a comentarios posteriores, es necesario controlar la cantidad de especias si se tiene restricción de líquidos porque puede producirse sed.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- 130 gramos de solomillo de cerdo en medallones
- Arroz
- 1 Ajete y 1 diente de ajo
- Pimienta negra molida

- Nuez moscada
- Orégano
- Pimentón
- 1 hoja de laurel
- Pedro Ximenez (1 tapón)
- Vino blanco (1 tapón)
- Para el caldo: huesos de cerdo, huesos de ternera, la cáscara de medio pollo de campo, 2 ramas de romero y 1 rama de tomillo.
- Para el sofrito: 1/2 berenjena pequeña (45 gramos aprox.), 1/2 cebolla pequeña (40 gramos aprox.), 1/2 puerro (35 gramos aprox.), 1 diente de ajo y perejil.
- Para la salsa: 3 frambuesas y 2 moras silvestres.

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 futas, verdura y hortalizas: cortar en trozos muy pequeños la berenjena, la cebolla y el puerro y picar el ajo y el ajete y poner a remojo durante 4 horas cambiando el agua 2 o 3 veces. Poner también a remojo las moras y las frambuesas.

Elaboración del plato:

- Preparación de la salsa: Poner en un mortero las moras y las frambuesas, machacar y reservar.
1. Picar el ajete y 1 diente de ajo y cortar el solomillo en 3 medallones quitando la grasa visible. Reservar.
 2. Poner en una sartén 4 cucharadas de aceite virgen y calentar. Una vez caliente ir añadiendo las hortalizas y verduras que estaban en remojo según las siguientes cantidades; 1 puñados de cebolla, 1 puñado de

berenjena, 1 puñado de puerro, una pizca de perejil y, cuando esté casi hecho, una pizca de ajo picado y una hoja de laurel machacada.

3. Añadir a la sartén una taza de arroz y dar vueltas hasta que se dore. Una vez dorado, ir añadiendo caldo poco a poco con el cazo de la siguiente manera: añadir un cazo de caldo moviendo continuamente, esperar a que se consuma e ir añadiendo de esta forma hasta que el arroz quede meloso. Mientras se consume el último cazo de caldo, añadir pizcas de; nuez moscada, orégano, pimentón y pimienta negra (al gusto) y, cuando este casi preparado añadir un tapón de vino blanco.
4. Poner 2 cucharadas de aceite virgen en una sartén y saltear el ajete, que estaba en remojo, con un poco de ajo. Añadir el solomillo y marcar. Una vez marcado añadir un tapón de Pedro Ximenez y flamear.
5. Una vez terminados el arroz y el solomillo, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja utilizar el arroz como base para apoyar el solomillo y acabarlo con una cucharada de salsa de frutos rojos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	939
Proteínas (g)	35.5
Hidratos de carbono (g)	59.7
Lípidos (g)	60.8
Sodio (mg)	107
Potasio (mg)	850
Fósforo (mg)	406
Calcio (mg)	61.5

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 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.
- 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**.
- 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 el arroz meloso 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.