

TOMATE RELLENO DE CHIPIRÓN CON BASE DE PASTA DE COLORES

(Para una persona)



Esta es una receta equilibrada que combina los **hidratos de carbono** de la pasta con las **proteínas de alto valor biológico** que nos aportan los chipirones. Este plato también incluye **vitaminas y minerales** a través de verduras y hortalizas como el tomate, el pimiento y la cebolla.

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

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- 55 gramos de sepia.
- 2 tipos de pasta (lazos de colores y estrellas)
- 1 Huevo
- 1 Pimiento rojo mediano (90 gramos aprox.)
- 1/4 cebolla mediana (20 gramos aprox.)
- 1 Ajete (6 gramos aprox.)
- ½ diente de ajo
- Orégano
- 1 hoja de laurel

- Miel de caña (o similar)
- Para la vinagreta: un limón, pimienta, aceite y vinagre.

PREPARACIÓN

Unas horas antes:

- Preparación previa de las futas, verdura y hortalizas: picar el ½ diente de ajo, el ¼ de cebolla y el ajete y poner a remojo durante 4 horas cambiando el agua 2 o 3 veces.

Elaboración del plato:

Antes de comenzar a realizar el plato, precalentar el horno a 180°C.

1. Poner en una cazuela 1 litro de agua al fuego, cuando rompa a hervir añadir una cucharada de aceite de oliva virgen, una hoja de laurel y los lazos de colores (65 gramos aproximadamente). Dejar de 8 a 10 minutos, hasta que esté al dente. Reservar.
2. Batir 1 huevo y reservar.
3. Cortar la sepia en trozos pequeños. Reservar.
4. Realizar un corte abriendo una tapa al pimiento (como una calabaza de Halloween), vaciarlo y enjuagarlo.
- Preparación de la vinagreta: Poner en un recipiente pequeño que se pueda cerrar (bote o tupper) el zumo de 1 limón verde, una cucharada soperas de vinagre, 2 cucharadas soperas de aceite y una pizca de pimienta (poca). Tapar el bote y agitar. Reservar.
5. Poner en una sartén 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y calentar. Una vez caliente, añadir los ingredientes que están a remojo según las siguientes cantidades; 1 puñado de cebolla, 1 pellizco de ajetes y ajo. Añadir también la sepia cortada, un poco de agua (menos de medio vaso) y un puñado pequeño de estrellas de pasta (35 gramos aprox.). Remover hasta que se consuma el líquido y se quede una textura parecida a una pasta. Reservar.

6. En una bandeja para introducir en el horno, colocar la pasta cocida como base, aderezarla con una pizca de orégano y bañarla ligeramente con la vinagreta. Por otro lado, rellenar los pimientos vaciados con el aderezo de sepia que se ha realizado en la sartén. Recuperar el huevo batido y añadirle un poco de miel de caña. Bañar con esta mezcla el pimiento y utilizarla también para darle una capa externa con la ayuda de un pincel de cocina. Una vez hecho esto, tapar el pimiento y colocarlo sobre la pasta. Introducir la bandeja en el horno precalentado y dejarla 25 minutos a 160°C.
7. Una vez terminada la preparación, sacar la bandeja del horno y servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja utilizar la pasta como base para apoyar el pimiento.

Variación del plato:

Se puede realizar este plato cambiando el pimiento por un tomate mediano (100 gramos aprox.). La receta seguirá el mismo proceso con pequeños cambios:

1. Cuando se vacía el tomate se tritura el relleno en la batidora y se reserva para añadir una cucharada durante la preparación de la sepia en la sartén.

Este cambio supone un aporte de potasio mayor al plato, ya que, por 100 gramos, el tomate tiene aproximadamente dos veces más cantidad de potasio que el pimiento. El pimiento está en el grupo de las hortalizas bajas en potasio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	806
Proteínas (g)	24.3
Hidratos de carbono (g)	69.2
Lípidos (g)	46.7
Sodio (mg)	229
Potasio (mg)	556
Fósforo (mg)	300
Calcio (mg)	70.1

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 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** debes tomarla durante las comidas.
- 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 3 tipos distintos de verduras y hortalizas, aunque no se complete la ración entera en ninguna de ellas, es importante que se realicen las técnicas para disminuir el potasio (remojo). En este caso no se ha realizado el remojo del pimiento por ser una hortaliza baja en potasio, de esta manera se aprovechan las vitaminas que se pierden en el remojo.

- Si la glucosa está elevada evitar la miel en la elaboración del plato.

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 el arroz meloso y, respecto a la cantidad de proteínas, no supone un problema ya que, la ración de los chipirones solo aporta 55 gramos y el huevo, al utilizarse solo para bañar el tomate, no aumenta demasiado esta cantidad. 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.