

# FIDEUÁ CON SOLOMILLO Y GAMBAS

(Para una persona)



El componente principal de esta receta son los **hidratos de carbono** que forma parte de la base de la dieta en estos estadios y nos aportan energía para realizar nuestras actividades diarias. Por otro lado, la carne y el pescado utilizados para su elaboración nos aportan **proteínas de alto valor biológico**. Por último, las verduras y hortalizas que acompañan el plato los completan con **vitaminas y minerales**.

Tanto para las salsas como para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas, eligiendo carnes magras, pescado, y aderezos ligeros.

Combinado con un plato de verduras y hortalizas como entrante, esta receta puede utilizarse como plato único, ya que, nos aporta una cantidad de nutrientes adecuada.

## INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- Fideuá
- Solomillo
- Gambas peladas
- Gamba roja (1 unidad)

- Media Cebolla pequeña
- Medio pimiento verde pequeño
- 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: Medio tomate rallado, 2 dientes de ajo, perejil, comino molido, 1 limón, 1 tapón de vino tinto, Pimienta negra, fina hierbas, pimentón y romero seco.

## PREPARACIÓN

- 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 del aderezo: Añadir en un mortero 2 dientes de ajo, una pizca de perejil picado, una pizca de romero seco, una pizca de pimienta negra molida, una pizca de pimentón dulce, una pizca de comino molido, una pizca de finas hierbas, medio tomate rallado y un tapón de zumo de limón. Machacar bien los ingredientes y añadir un tapón de aceite de oliva virgen y un tapón de vino tinto. Retirar y reservar.
1. Cortar media cebolla y medio pimiento verde en trozos muy pequeños y el solomillo y las gambas peladas en trozos pequeños.
  2. Poner en una paellera de 24 centímetros de diámetro una cucharada de aceite de oliva virgen y dejar calentar a fuego lento. Una vez caliente, añadir las verduras cortadas y, posteriormente, el solomillo y las gambas (estos dos últimos se hacen en unos pocos minutos).
  3. Añadir a la paellera el aderezo y sofreír todo durante, aproximadamente, un minuto para quitar la acidez al tomate.
  4. Cuando el sofrito esté dorado, echar la fideuá (un vaso de café con leche) y añadir el caldo (2 vasos y medio de café con leche). Dejar reducir a fuego medio hasta que se agote todo el caldo.
  5. Mientras se reduce el caldo, preparar la gamba roja en una sartén (vuelta y vuelta). Servirá para la decoración del plato.

6. Una vez terminada la fideuá, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja utilizar verduras de colores vivos como zanahorias o brotes de col para dar viveza al plato.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

<b>Energía (Kcal)</b>	616
<b>Proteínas (g)</b>	22.5
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	70.9
<b>Lípidos (g)</b>	24.5
<b>Sodio (mg)</b>	83.5
<b>Potasio (mg)</b>	649
<b>Fósforo (mg)</b>	273
<b>Calcio (mg)</b>	64.5

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 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 (como la carne y el pescado) y variedad de especias para darle sabor al plato.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar 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.
- Si se tiene el **ácido úrico** elevado se debe tener cuidado con el consumo de marisco.