

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, la cebolla o los ajetes.

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

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. En diálisis peritoneal 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.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- 55 gramos de chipirones limpios
- 2 tipos de pasta (lazos de colores y estrellas)
- 1 Huevo
- 1 Tomate mediano

- 2 Ajetes tiernos y un diente de ajo
- Media cebolla pequeña
- Medio pimiento rojo pequeño
- Orégano
- 1 hoja de laurel
- Para la vinagreta: un limón, pimienta, vinagre de vino, aceite de oliva virgen y ajo en polvo.

PREPARACIÓN

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. Picar los ajetes con el diente de ajo, la cebolla y el pimiento rojo. Reservar.
4. Cortar los chipirones en trozos pequeños. Reservar.
5. Realizar un corte abriendo una tapa al tomate (como una calabaza de Halloween), vaciar el tomate y enjuagarlo. Batir lo que se ha vaciado del tomate y reservar.
- 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, una pizca de pimienta, una pizca de ajo en polvo y un chorro (a ojo) del interior del tomate que se ha triturado anteriormente. Tapar el bote y agitar. Reservar.
6. Poner en una sartén 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y calentar. Una vez caliente, ir añadiendo las verduras picadas según las siguientes cantidades; 1 puñado de cebolla, 1 pellizco de ajetes y ajo y un puñado de pimiento rojo. Añadir también el chipirón cortado, un poco de agua (menos de medio vaso), un puñado de estrellas de pasta (35 gramos

aprox.) y un chorro del interior del tomate que se ha triturado anteriormente. Remover hasta que se consuma el líquido y se quede una textura parecida a una pasta. Reservar.

7. En una bandeja para introducir en el horno, colocar la pasta cocida como base, aderezarla con una pizca de orégano y de ajo en polvo y bañarla ligeramente con la vinagreta. Por otro lado, rellenar los tomates vaciados con el aderezo de chipirones que se ha realizado en la sartén, bañarlo con un poco de huevo batido y utilizar ese mismo huevo para darle una capa externa con la ayuda de un pincel de cocina. Una vez hecho esto, tapar el tomate y colocarlo sobre la pasta. Introducir la bandeja en el horno precalentado y dejarla 25 minutos a 160°C.
8. 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 tomate.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	826
Proteínas (g)	24.4
Hidratos de carbono (g)	73
Lípidos (g)	46.8
Sodio (mg)	113
Potasio (mg)	804
Fósforo (mg)	340
Calcio (mg)	128

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 ni el ajo en polvo 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.
- 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. Y no utilizar ajo en polvo por su contenido en potasio.