

CANUTILLOS DE LENGUADO CON ESPAGUETIS A LA BILBAÍNA

(Para cuatro personas)



Esta es una receta equilibrada que combina las **proteínas de alto valor biológico** que nos aporta el lenguado que, al ser un pescado blanco, se puede consumir a diario, con los **hidratos de carbono** de los espaguetis. Este plato también incluye **vitaminas y minerales** a través de verduras y hortalizas como el tomate, el puerro, el brócoli y la carlota.

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

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- Espaguetis
- 8 lomos de lenguado (2 por persona) -
4 dientes de ajo
- Albahaca fresca
- Pimentón dulce
- Harina
- ½ vaso de vinagre
- 2 tomates naturales pequeños -
2 puerros medianos

- 1 Brócoli
- 1 Carlota

PREPARACIÓN

Elaboración del plato:

1. Cortar el tomate a dados, el puerro y el brócoli en trozos pequeños y laminar el ajo. Reservar.
2. Poner en una olla 4 litros de agua al fuego fuerte, cuando rompa a hervir añadir la carlota y dejar unos 10 o 12 minutos. Retirar, laminar y reservar. Seguidamente, introducir el brócoli 8 o 10 minutos. Retirar y reservar. Una vez hecho esto, añadir un poco de albahaca y los espaguetis (65 gramos por persona, aproximadamente). Dejar de 8 a 10 minutos, hasta que esté al dente. Escurrir y enjuagar con agua. Reservar.
3. Poner en una sartén 2 cucharadas de aceite de oliva virgen a fuego medio. Una vez caliente, añadir los puerros y un poco de la albahaca y rehogar hasta que queden blandos, seguidamente introducir el tomate y dejar 10 minutos más. Retirar y reservar.
4. En otra sartén, añadir 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y poner al fuego. Enrollar los lomos de dorada hasta que queden como un canutillo, pasar por harina y rehogar en la sartén hasta que sellen. Retirar y reservar.
5. En la misma sartén en la que se ha rehogado el pescado, añadir 4 cucharadas de aceite de oliva virgen y poner a fuego fuerte. Cuando esté caliente añadir el ajo laminado y, antes de que coja color, incluir el pimentón, el vinagre y los espaguetis y saltear durante 2 minutos.
6. Una vez terminada la preparación servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef aconseja poner de base los espaguetis, colocar la dorada encima o al lado (según los gustos de cada cual), derramar por encima de ambas cosas el rehogado de tomate, puerro y albahaca e incluir el brócoli y la carlota para dar color al plato.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

Energía (Kcal)	603
Proteínas (g)	28,4
Hidratos de carbono (g)	51
Lípidos (g)	30,6
Sodio (mg)	123
Potasio (mg)	743
Fósforo (mg)	343
Calcio (mg)	85,2

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 vinagre 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 especias para darle sabor al plato.
- En esta receta se ha decidido enharinar y rehogar el lenguado. En caso de que existan restricciones concretas sobre grasas, se deberá **cocinar a la plancha** y trocear para su incorporación al plato. De esta forma reduciremos el aporte de grasas.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas. En este caso, se ha seleccionado un pescado blanco porque su contenido en fósforo es menor que el de los pescados azules.
- En el caso de tener el **potasio elevado**, se recomienda eliminar el brócoli y la carlota de esta receta. 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.