

## LOMOS DE MERLUZA AL AZAFRÁN

(Para cuatro personas)



Esta es una receta equilibrada que combina las **proteínas de alto valor biológico** que aporta la merluza que, al ser un pescado blanco se puede consumir a diario, con los **hidratos de carbono** de los tallarines. Este plato también incluye **vitaminas y minerales** a través de verduras y hortalizas como el pimiento, la cebolla y las chalotas.

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

### INGREDIENTES

- 1 litro y medio de agua
- Aceite de oliva virgen
- Tallarines (160 gramos aprox.)
- 1 merluza
- 1 cebolla mediana (150 gramos aprox.)
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo mediano
- 4 chalotas
- Un bouquet garni (ramillete de perejil, tomillo y laurel)
- Pimienta en grano
- 2 gramos de pebrella
- 2 gramos de azafrán en hebra
- Albahaca y pimienta blanca molida

## PREPARACIÓN

1. Limpiar la merluza para extraer los lomos. Reservar las espinas.
2. Colocar una olla con 1,5 litros de agua a fuego lento. Añadir la espina de merluza, un bouquet garni (tomillo, perejil y laurel), 2 o 3 hebras de azafrán, pebrella y pimienta en grano. Dejar cocer durante 30 minutos. Espumar. Pasado este tiempo, colar y reservar. Como resultado de este paso se obtiene un fumet de pescado.
3. En una bandeja de horno, colocar las chalotas pintadas con un poco de aceite. hornear durante 30 minutos a 160 grados. pasado este tiempo, retirar y reservar.
4. Poner una sartén con un poco de aceite a fuego medio, añadir el pimiento cortado a tiras y saltear hasta que quede al dente. Retirar y reservar.
5. Majar en un mortero las hebras de azafrán, que aún no se han utilizado, con un poco de caldo. Reservar.
6. Poner en una olla o sote, con capacidad para los 4 lomos de merluza, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva a fuego fuerte. Una vez caliente, añadir el ajo picado y la cebolla, bajar el fuego y rehogar durante 5 minutos. Pasado este tiempo, incorporar el majado de hebras de azafrán y dejar 2 o 3 minutos más. Posteriormente, añadir los lomos de merluza, con la piel hacia arriba y mover sin parar durante 7 u 8 minutos. Tras esto, dar la vuelta y repetir el proceso durante 8 minutos más.
7. Una vez realizado el paso anterior, incorporar a la olla o sote el fumet y dejar 15 minutos más a fuego lento. Retirar solo los lomos y reservarlos.
8. Reducción en sote: Poner la olla o sote con un poco de salsa a fuego fuerte y preparar otra sartén también a fuego fuerte. Pasar la salsa de una a otra 2 o 3 veces con el fin de que se espese.
9. Poner una olla con 1 litro de agua a fuego fuerte, añadir la pasta, la albahaca y/o la pimienta blanca molida (al gusto) y cocer 8 minutos. Escurrir y reservar.
10. Una vez terminadas las preparaciones servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef

aconseja colocar los lomos en un plato hondo sobre las caracolas de pasta, napar con la salsa reducida y añadir el pimiento rojo y las chalotas.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

<b>Energía (Kcal)</b>	376
<b>Proteínas (g)</b>	21,3
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	32,2
<b>Lípidos (g)</b>	17,3
<b>Sodio (mg)</b>	134
<b>Potasio (mg)</b>	718
<b>Fósforo (mg)</b>	263
<b>Calcio (mg)</b>	65,3

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 especias para darle sabor al plato.
- 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**, recordar cortar las verduras y hortalizas y ponerlas a remojo 8 horas, como mínimo, cambiando 1 o 2 veces el agua para disminuir la cantidad de potasio. Con el potasio alto también es conveniente evitar añadir las chalotas en la preparación.
- 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.