

PAPILLOTE DE BERENJENA Y MANZANA AL PEDRO XIMENEZ Y FINAS HIERBAS CON CINTAS DE PASTA

(Para 4 personas)



El componente principal de esta receta son las **proteínas de alto valor biológico** que nos aporta el solomillo de cerdo complementado con los **hidratos de carbono** de las tiras de pasta que forma parte de la base de la dieta en estos estadios y nos proporcionan energía para realizar las actividades diarias. Por último, las verduras y hortalizas que acompañan el plato lo completan con **vitaminas y minerales**.

Tanto para las salsas como para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas, eligiendo una carne magra (solomillo) y salsas ligeras.

INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen
- 520 gramos de solomillo de cerdo (130 gramos por persona aprox.) -
Cintas de pasta (300 gramos aprox.)
- 1 berenjena
- 1 manzana
- Pimiento morrón
- 1 cebolla pequeña

- Un bouquet garni (ramillete de perejil, tomillo y laurel)
- Tomillo
- Romero
- Orégano
- Matalauva
- 1 tapón de pedro Ximenez

PREPARACIÓN

Elaboración del plato:

1. Poner un cazo con 2 litros de agua a fuego fuerte, añadir el bouquet garni, romero y matalauva y dejar hervir durante 5 o 6 minutos para que absorba los aromas. Añadir más agua si se reduce por la evaporación.
2. En una sartén con un poco de aceite, brasear la berenjena y la manzana para que cojan color. Retirar y reservar.
3. Abrir el solomillo dejándolo en forma de libro, añadir un poco de tomillo, romero y matalauva por ambos lados de la carne e ir incorporando por capas y a láminas: el pimiento morrón, la manzana y la berenjena. Cerrar y sellar con papel de aluminio.
4. Introducir el solomillo en el cazo de agua con el bouquet garni y las especias, tapar el cazo y dejar hervir durante 25 minutos más. Sacar del fuego, retirar el papel de aluminio y reservar.
5. En el mismo cazo con agua hirviendo, añadir las cintas de pasta. Dejar de 8 a 10 minutos, hasta que esté al dente. Escurrir y enjuagar con agua. Reservar.
6. Poner en una sartén, a fuego fuerte, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen, cuando esté caliente, añadir la cebolla, bajar a fuego medio y rehogar hasta que esté transparente. Incorporar los solomillos y rehogar dándole vueltas durante 4 o 5 minutos. Adicionar el tapón de Pedro Ximenez y un poco de agua de la cocción y dejar cocer a fuego lento durante 2 minutos.
7. Una vez terminada la preparación, servir en un plato con la mejor presentación posible (la comida también entra por los ojos). El chef

aconseja cortar los solomillos de forma transversal en escalopas de un dedo de grosor, aproximadamente, colocándolas de manera que se dejen ver las diferentes capas del relleno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL(por comensal)

Energía (Kcal)	852
Proteínas (g)	38,3
Hidratos de carbono (g)	52,3
Lípidos (g)	53,2
Sodio (mg)	126
Potasio (mg)	803
Fósforo (mg)	374
Calcio (mg)	36,1

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 y el vino dulce 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. Esta receta está realizada con una carne roja, por lo que si se tiene el fósforo alto se deberá limitar su consumo a 1 día por semana.
- 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 una cantidad alta de potasio, es importante que se realicen las técnicas para disminuirlo (remojo).

- 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.
- Cuando se flamea el vino dulce (Pedro Ximénez) el alcohol se evapora pero el azúcar se queda en la carne. Se evitará añadir alcohol si los niveles de glucosa son elevados.

Variación del plato:

Se puede realizar este plato añadiendo unos guisantes en el relleno de la carne para dar más color al corte. Se debe tener en cuenta que este cambio supone un aporte de potasio mayor al plato.