

## COUS COUS DE VERANO

(para dos personas)



### INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen extra.
- Caldo de pollo (1 litro aprox.).
- Sémola 120 gramos.
- Contramuslo de pollo 140 gramos.
- Garbanzos cocidos 25 gramos.
- Cebolla morada 50 gramos.
- Pimiento rojo 25 gramos.
- Pimiento verde 25 gramos.
- Pimiento amarilla 25 gramos.
- Tomate 50 gramos.
- Calabacín 25 gramos.
- Zanahoria 25 gramos (opcional).
- Manzana 25 gramos.
- Cerezas 25 gramos (opcional).
- Hierbabuena.
- Ralladura de limón.
- Ras El-Hanout.

## PREPARACIÓN

### **Unas horas antes (en caso de tener potasio elevado):**

Preparación previa de las verduras y hortalizas: Lavar y cortar en pequeños cubos las verduras y dejar en remojo en agua fría durante 8 horas cambiando el agua 1 o 2 veces. Se puede dejar la mitad del pimiento rojo, el pimiento verde y la cebolla sin remojar.

Realizar el caldo: Colocar 1 litro de agua en un cazo y añadir huesos de pollo, en el primer hervor retirar la espuma y dejar durante una hora.

### **Elaboración del plato:**

1. Poner los contramuslos de pollo cortados en adobo con Ras El-Hanout y unas gotas de agua y dejar mientras realizamos el resto de preparaciones (10-20 minutos).
2. Tomar la misma medida de cous cous que de agua. Colocar el cous cous en un bol grande (preferiblemente de cristal). Añadir en un cazo el agua y poner a calentar hasta ebullición. Cuando hierva, añadir al bol de cous cous, con un poco de aceite, tapar con film transparente durante tres minutos. Transcurrido este tiempo, destapar, mover con una varilla y dar volumen con las manos impregnadas con un poco de aceite. Reservar.
3. Colocar una sartén al fuego con poco aceite y añadir (una vez escurridas) la cebolla en remojo, el pimiento en remojo, la mitad de la zanahoria en remojo y un poco de caldo de pollo. Cuando el caldo se haya evaporado y la verdura se haya ablandado, adicionar el pollo, saltear, añadir el tomate rallado y un poco de Ras El-Hanout. Incluir un poco más de caldo, adicionar los garbanzos cocidos y dejar reducir. Añadir, escurrido, la mitad del calabacín en remojo y terminar de saltear. Una vez terminado, apartar del fuego e incluir rayadura de limón y cilantro o perejil al gusto. Reservar.
4. Recuperar el cous cous y añadirle las verduras sobrantes, un poco de piel de limón y unas hojas de hierbabuena finamente cortadas, remover para integrar.

5. Una vez finalizadas las preparaciones, colocar el cous cous en la base del plato y darle en el centro forma de volcán, rellenar el hueco con el sofrito de verduras y pollo y ¡a disfrutar!

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

<b>Energía (Kcal)</b>	215,29
<b>Proteínas (g)</b>	16,31
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	17,29
<b>Lípidos (g)</b>	8,90
<b>Sodio (mg)</b>	75,9
<b>Potasio (mg)</b>	553,4
<b>Fósforo (mg)</b>	194,7

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. Si prescindimos de la zanahoria y las cerezas el valor del potasio pasa de 553,4 a 484,2.

### 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.
- El potasio se queda en el agua, por eso, para la **elaboración del caldo** no se han utilizado verduras y hortalizas. Se pueden incluir hierbas aromáticas.
- Si se tiene el **potasio elevado** se deben cortar las verduras y hortalizas y utilizar las técnicas para la eliminación de potasio (remojo, cocción, envasado, etc.) y elegir legumbres en conserva para disminuir la cantidad de potasio o realizar remojo y doble cocción.

## SEGÚN EL ESTADÍO

### **ERCA**

La combinación de ingredientes de esta receta no completa una ración de proteínas, se podría complementar con otra media ración a lo largo del día (depende de la cantidad de garbanzos). En el caso de no tener restricciones con el potasio, se puede optar un plato de verduras y hortalizas como entrante. En el caso de tenerlas, será necesario aplicar técnicas para la disminución del potasio de los alimentos.

### **Hemodiálisis**

El remojo de las hortalizas y la utilización de garbanzos envasados, permite eliminar potasio y, de esta manera, consumir más tipos de alimentos y hacer más variada la dieta. Por el contenido en potasio y fósforo de las legumbres secas, no se recomienda su consumo en un periodo largo sin diálisis. Se aconseja escoger legumbres en conserva o realizar doble cocción. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, este plato se podrá utilizar como plato único aumentando la cantidad de pollo. Se recomienda consumir otra ración de alimento con proteína a lo largo del día. En el caso de que se quiera tomar un segundo plato o un entrante, es recomendable elegir alimentos con bajo contenido en potasio.

### **Diálisis peritoneal**

En diálisis peritoneal la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, este plato se podrá utilizar como plato único aumentando la cantidad de pollo. Se recomienda consumir otra ración de alimento con proteína a lo largo del día. En el caso de no tener restricciones con el potasio, se puede complementar con un plato de verduras y hortalizas como entrante. En el caso de tenerlas, será necesario aplicar técnicas para la disminución del potasio de los alimentos.

### **Trasplante**

Esta receta, por sus ingredientes, basados en legumbres, frutas, hortalizas y carne blanca, se adapta a las recomendaciones para el seguimiento de una dieta mediterránea para favorecer la salud cardiovascular.