

HAMBURGUESAS CON LENTEJAS Y BACALAO

(para dos personas)



INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen extra.
- Arroz blanco redondo 40 gramos.
- Pan rallado 16 gramos.
- Bacalao congelado 130 gramos.
- Lentejas 80 gramos.
- Cebolla dulce 60 gramos.
- Pimiento rojo, amarillo y verde 75 gramos.
- Manzana 25 gramos (opcional).
- Vinagre de manzana.
- Laurel.
- Cúrcuma.
- Pimentón.
- Pimienta.
- Perejil o cebollino.

PREPARACIÓN

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

Preparación previa de las verduras y hortalizas: Lavar y cortar las verduras y dejar en remojo en agua fría durante 8 horas cambiando el agua 1 o 2 veces. Al ser poca cantidad y verduras bajas en potasio sería posible consumirlas en crudo teniendo en cuenta el resto de alimentos del día.

Dejar las lentejas en remojo la noche anterior.

Elaboración del plato:

1. Escalfar el bacalao en el microondas con un poco de vinagre y una hoja de laurel. Dejar enfriar y desmigalar.
2. Colocar un sartén en el fuego con un poco de aceite y añadir las verduras, pochar, aderezar con pimentón y pimenta y rehogar con el bacalao desmigado.
3. Poner dos ollas al fuego a la misma temperatura. Verter las lentejas en una de las dos, cuando rompa a hervir, dejar 15 minutos, escurrir y pasar a la otra olla, añadir el arroz al mismo tiempo (el agua ha de cubrir, al menos, dos dedos por encima de las lentejas y el arroz). Dejar cocer hasta que la mezcla esté muy blanda y se haya eliminado todo el líquido posible (apariencia de pasta), y añadir cúrcuma. Mezclar con el sofrito de bacalao, añadir el pan rallado, algo de perejil o cebollino y dejar reposar y enfriar en una bandeja cubierta con film.
4. Una vez enfriada la masa, adicionar perejil y pan rallado, amasar y dar forma a las hamburguesas (se puede añadir la manzana cortada muy fina). Marcarlas en una sartén antiadherente para que tomen color.
5. Emplatar con gusto (la comida también entra por los ojos). Se recomienda acompañar con pan tostado muy fino.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por comensal)

Energía (Kcal)	201,1
Proteínas (g)	17,3
Hidratos de carbono (g)	19,1
Lípidos (g)	6,2
Sodio (mg)	283,5
Potasio (mg)	444,9
Fósforo (mg)	182,9

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 variedad de especias para darle sabor al plato.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar el **fósforo** se debe tomar durante las comidas.
- 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

En el caso concreto de esta receta, la combinación de ingredientes hará que se complete la cantidad de proteínas diarias. En el caso de no tener restricciones con el potasio, complementarlo con un plato de verduras y hortalizas como entrante.

Hemodiálisis

Aunque las verduras y hortalizas utilizadas en este plato son bajas en potasio, y se pueden consumir en crudo, sería necesario tener en cuenta el resto de alimentos del día para decidir sobre la utilización de técnicas. La utilización de la doble cocción de las lentejas, 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. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, este plato se podrá utilizar como plato único. 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, si se tienen problemas con el potasio, 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 y 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 pescado blanco, se adapta a las recomendaciones para el seguimiento de una dieta mediterránea para favorecer la salud cardiovascular.