

Taller - Alcer Chef

Procedimiento:

- 1º Masa base
- 2º Proteína y marinado
- 3º Preparación de la verdura
- 4º Salsa y aliño



Masa tortita:

- Realizamos la masa con harina blanca (aunque en fases de trasplante o ERC inicial, se podría utilizar una mezcla de harinas al 50%).
- Añadimos 2g de sal para 6 raciones (que podemos incluso obviar).

Proteína y marinado:

- Para esta receta usamos pollo, pero podría hacerse con pavo o pescado blanco sin problema. Damos sabor a la proteína sin necesidad de utilizar sal.
- La cantidad de proteína la vamos a **INDIVIDUALIZAR** según nuestra situación personal y nuestro menú en el resto del día.
- Para el marinado, priorizamos especias y cítricos que aportan sabor al plato.

Preparación de la verdura:

- Por una parte, edamames congelados, con cocción que disminuye el contenido en potasio. Añadiremos glaseado con zumo de naranja o lima según grupo.
- Además vamos a preparar cebolla caramelizada, que aporta gran sabor a nuestro plato, sin necesidad de agregar otros alimentos y con un contenido en potasio muy bajo.
- Finalmente, un pico de gallo con vegetales frescos aumentando así el aprovechamiento de vitaminas.

Salsa y aliño:

- Priorizamos una salsa baja en potasio y que aporte sabor y textura a nuestro taco.
- En diálisis el aporte de la salsa debe contabilizarse como líquido.

Faller - Alcer Chef

Recetas taco completo:

Masa tortita (6ud):

Ingredientes	Peso bruto	Peso neto
HARINA DE TRIGO	--	200 g
AGUA	--	100 ml
SAL	--	2 g

Procedimiento

- 1.- Pesar los ingredientes, tamizar la harina.
- 2.- En un bol mezclar la harina, el agua y la sal, mezclar todo y amasar hasta obtener una bola lisa.
- 3.- Hacer seis porciones y bolear.
- 4.- Con el rodillo, hacer tortas de 1 mm aprox. y cocinar en una sartén caliente sin aceite, 2 minutos por un lado y 2 minutos por el otro.

Proteína y marinado:

Ingredientes	Peso bruto	Peso neto
POLLO	--	160 g
LIMA	--	30 g
RALLADURA DE LIMA	--	3 g
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	--	10 ml
MIEL	--	5 g
JENGIBRE FRESCO	--	1 g
PIMENTÓN	--	1 g
PIMIENTA NEGRA	--	1 g

Procedimiento

- 1.- Mezcla en un bol todos los ingredientes del marinado
- 2.- Agrega el pollo cortado en dados de un tamaño homogéneo. Dejalo marinar entre 1-3 horas en la nevera.
- 3.- Pincha los trozos en una brocheta y cocina en horno a 150° por 20 minutos (en función del tamaño de las tiras de pollo)



Salsa Tzaziki:

Ingredientes	Peso bruto	Peso neto
PEPINO	--	150 g
YOGUR GRIEGO NATURAL	--	250 g
DIENTES DE AJO	--	5 g
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	--	15 ml
HIERBABUENA	--	2 g
LIMÓN	--	30 g
PIMIENTA NEGRA	--	2 g

Procedimiento

- 1.- Pelar y rallar el pepino. Escurrir.
- 2.- Picar la menta y el ajo muy pequeños.
- 3.- En un bol mezclar todos los ingredientes, con el zumo de medio limón.



Faller - Alcer Chef

Recetas taco completo:

Preparación de la verdura:

Ingredientes	Peso bruto	Peso neto
EDAMAME	--	120 g
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	--	20 ml
ZUMO DE NARANJA	--	80 ml
RALLADURA DE NARANJA	--	5 g
TOMATE RALLADO	--	80 g
VINAGRE DE ARROZ	--	40 ml
CILANTRO FRESCO	--	1 g
CEBOLLINO	--	1 g
PIMIENTA NEGRA	--	0 g

CEBOLLA	--	300 g
ACEITE DE OLIVA	--	30 ml
AGUA	--	20 ml

CEBOLLA MORADA	--	100 g
JALAPEÑO	--	2 g
CILANTRO FRESCO	--	3 g
LIMA	--	70 g
PIMIENTO	--	150 g

Procedimiento

- 1.- Hervir los edamames sin descongelar con abundante agua, escurrir muy bien y secar con papel de cocina.
- 2.- Calentamos una sartén con el aceite de oliva y añadimos los edamames. No removemos constantemente ya que buscamos zonas tostadas y crujientes.
- 3.- Para el glaseado mezclar el zumo de naranja, el tomate (de bote, escurrido y posteriormente triturado), el vinagre y la pimienta.
- 4.- Añadir 2-3 cucharadas del glaseado a la sartén y remover hasta que el líquido desaparezca.
- 5.- Una vez fuera del fuego, agregamos la ralladura, y hierbas frescas.

- 1.- Pelar las cebollas.
- 2.- Cortar en juliana fina.
- 3.- Poner una sartén a fuego medio/alto con el aceite.
- 4.- Poner toda la cebolla en la sartén y remover vigilando que adquiera el color dorado que más nos guste, sin que se queme.
- 5.- Agregar agua poco a poco para ayudar a que reduzca.
- 6.- Nos puede llevar desde 20 minutos hasta más de 1 hora, depende del gusto personal.

- 1.- Lavar y cortar el pimiento, la cebolla, el jalapeño y el cilantro y ponerlos en un bol.
- 2.- Aliñar con el zumo de la lima, y mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes queden integrados.

Taco final:

- 1 tortita de trigo (40g)
- 60g de pollo
- 15g edamame
- 20g de cebolla
- 10g pico de gallo
- 15g de salsa Tzaziki

