

## BACALAO EN PAPILOTE CON SALTEADO DE VERDURAS

### INGREDIENTES (4 raciones)

- 500g Bacalao fresco
- 150g Cebolla
- 150g Puerros
- 150g Zanahorias
- 100g Berenjenas
- 100g Calabacines
- 8 Unidades espárrago triguero
- 2 Ajos
- AOVE



Escuela de Hostelería de Galdakao  
Receta adaptada en colaboración con  
Esti Olabari Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

### PREPARACIÓN

Racionar el bacalao en supremas. Cortar en juliana fina las verduras de condimentación del papillote: la zanahoria, el puerro y la cebolla. Pre-elaborar los espárragos trigueros y cocer a la inglesa. Reservar las puntas. Sacar bolas de berenjena y calabacín. Reservar. Picar el ajo en brunoise.

Para preparar los papillotes engrasar con aceite un pliegue de papel de aluminio con la ayuda de una brocha. Poner de base la verdura de condimentación y sobre esta la suprema de bacalao. Espolvorear una pizca de pimienta. Dejar preparado el papillote listo para hornear a 200°C.

### ACABADO Y PRESENTACIÓN

Rehogar la verdura de condimentación del papillote y fondear el plato. Sobre éstas, colocar la suprema de bacalao.

Poner ajo a dorar en aceite, e ir salteando las bolas calabacín y berenjena por separado. Disponerlas decorando el plato alrededor del bacalao.

Terminar decorando el bacalao con el espárrago triguero.

## LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El oxalato es otro de los principales componentes de la orina que contribuye a la formación de litiasis. En pacientes con litiasis de oxalato cálcico es importante mantener una dieta baja en oxalato.

Los principales alimentos que contienen oxalato se encuentran el café, té, cacao, espinacas, remolacha y acelgas por lo que son alimentos que deberemos evitar en nuestra dieta si padecemos este tipo de litiasis.

Nutrientes	por ración
Kcal	253
Proteínas (g)	25,53
Lípidos (g)	11,57
Hidratos de Carbono (g)	11,37
Potasio (mg)	818,95
Fósforo (mg)	298,34
Calcio (mg)	78,58
Sodio (mg)	131,95
Magnesio (mg)	50,09

\*Rico en Vit A y Ácido fólico.