

RAPE AL AROMA DE CÍTRICOS

INGREDIENTES (4 raciones)

- 600g Lomo de Rape limpio
- 2 Cebollas grandes
- 2 Puerros
- 1 Berenjena
- 1 Calabacín
- 1/4 de Col blanca
- 2 Dientes de Ajo
- 80g AOVE
- Bergamota o Lima para aromatizar



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarrí Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

PREPARACIÓN

Primero limpiaremos bien los lomos de rape y los dejaremos racionados en medallones y reservados. Troceamos las verduras. Fileteamos los dientes de ajo y los doramos con aceite de oliva para seguidamente añadirles las verduras troceadas. Añadimos la ralladura de la lima y la bergamota para darle ese toque especial de aromas cítricos. Cocinamos salteando a fuego fuerte durante unos 10 minutos. Retiramos.

Sellamos los medallones de rape a la plancha con una pizca de aceite. Partimos unos papeles de aluminio grandes para en el centro poner nuestra base de verduras sobre las que colocaremos las tajadas de rape previamente doradas en la plancha. Rociamos ahora con un poco del zumo de la bergamota y el aceite de oliva. Cerramos los paquetes para el papillote con el papel de aluminio y metemos al horno a 180 °C durante unos 12-15 minutos.

Podemos acompañar con unas tiras de puerro cortadas en juliana y deshidratadas al horno para decorar o una escarola aliñada con limón, miel y romero como guarnición.

Nutrientes	por ración
Kcal	432
Proteínas (g)	30,74
Lípidos (g)	24,01
Hidratos de Carbono (g)	22,38
Potasio (mg)	1336,15
Fósforo (mg)	404,47
Calcio (mg)	214,84
Sodio (mg)	152,50
Magnesio (mg)	74,62

*Rico en Vit. C y Ácido fólico

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El consumo de proteínas de origen animal genera una carga ácida que aumenta la excreción urinaria de calcio y reduce la excreción de citrato, lo que aumenta el riesgo de cristalización en la orina. Además, uno de los productos del metabolismo de las proteínas es el ácido úrico otro componente importante de los cálculos renales.

El efecto negativo que producen las dietas ricas en proteínas animales puede ser contrarrestado con el aporte de dietas ricas en vegetales, cítricos, kiwi y agua con gas.