

COMPOSICIÓN DE CÍTRICOS CON YOGUR AROMATIZADO Y ARÁNDANOS FRESCOS

Ingredientes para 4 personas

- Naranja 160g
- Zumo de naranja 400 ml
- Pomelo rosa 160g
- (*consulta a tu médico especialista sobre posibles interacciones del zumo de pomelo con algunos medicamentos si tienes tratamiento farmacológico)
- Mandarina 160g kg
- Yogur natural 4 ud
- Arándano 160g
- Vainilla 1 ud
- Azúcar 40g (* suprimir diabéticos)



Iñaki Leniz. Escuela de Hostelería Leioa.

PREPARACIÓN

Para la infusión de naranja

Exprimir las naranjas y colar el zumo de naranja. Ponerlo al fuego junto con el azúcar (*diabéticos suprimir) y la pulpa extraída de la vainilla. Hervir durante 1 minuto, colar y enfriar tapado.

Para las supremas de cítricos

Hay que "pelar a lo vivo la fruta", es decir, pelar el cítrico retirando toda la piel, incluso la fina membrana que envuelve cada gajo. Exprimir los restos para obtener el zumo en el cual vamos a conservar los gajos o supremas.

EMPLATADO

Colocar las supremas de cítricos en un plato soper en forma de corona y mojarlos con la infusión de naranja. Disponer en el centro el yogur aromatizado con arándanos frescos.

Es aconsejable el consumo diario de infusiones a base de Herniaria, planta conocida como "rompe-piedras" que ayuda a prevenir la formación de piedras en el riñón y aumenta la diuresis.

101039

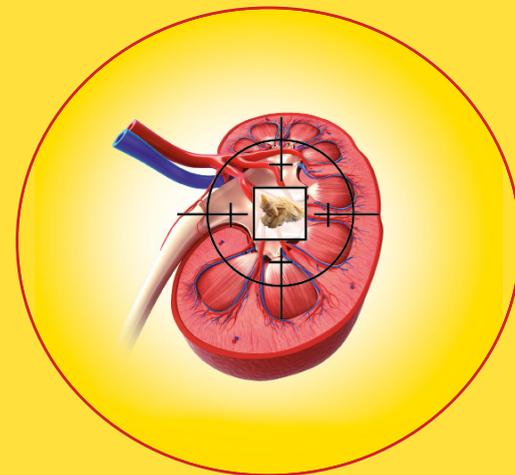
Recetas adaptadas en colaboración con Esti Olabarri (Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia).

¿PIEDRAS, ARENILLAS, MOLESTIAS EN EL RIÑÓN?

Resuelve tus dudas a través de **ALCER con el doctor** www.alcer.org o llamando al teléfono **635 672 205**

La Federación Nacional de Asociaciones ALCER, en colaboración con Laboratorios Deiters ofrece a través de su página web www.alcer.org un consultorio para resolver dudas sobre piedras o arenillas en el riñón a personas que padecen esta patología y a sus familiares.

La alimentación y los hábitos de vida saludables son grandes aliados para la prevención de las piedras en el riñón. Es por ello que en este díptico os presentamos un menú saludable para prevenir la aparición de piedras en el riñón.



"MENUS SALUDABLES PARA PREVENIR PIEDRAS EN EL RIÑÓN"



Con la colaboración de:
d Deiters
Tu salud empieza en ti

HERBENSURINA®
Renal

TARTELETA DE VERDURAS SOBRE CREMA DE CALABAZA

Ingredientes para 4 personas

- Zanahorias baby 80g
- Tomate pera en conserva 240g
- Berenjena 160g
- Pimientos 160g
- Cebolla 160g
- Aceite de oliva 40ml
- Txakoli 35ml

Para el hojaldre (4 raciones)

- Harina de repostería (R) 200g
- Harina de castañas 200g
- Agua 200ml
- Mantequilla 200g

Para el fondo de verduras (600 ml)

- Cebolla 160g
- Zanahoria 80g
- Verde de puerro 3 ud
- Perejil 2g
- Agua 800 ml

PREPARACIÓN

1º Para elaborar el hojaldre mezclamos harina de trigo con harina de castañas que se puede comprar u obtener de forma casera, triturando las castañas con un molinillo una vez asadas al horno y eliminando todo resto de humedad.

2º Se amasan las harinas con el agua. Añadir la mantequilla en dados. Amasar otra vez ligeramente hasta que se incruste la mantequilla en la masa.

3º Reposar durante 30 minutos. Dar 9 vueltas simples con 30 minutos de reposo entre vuelta y vuelta, doblando la masa por la mitad y una vez más sobre si misma, pasando el rodillo en cada vuelta.



Escuela de Hostelería de Leioa.

4º Tras la elaboración del hojaldre amasado, se forran los moldes y se procede a una pre cocción a 220°C colocando una pre cocción a 220°C colocando peso encima (unas simples alubias secas pueden servir).

Hacer el fondo de verduras y reservar. Se saltean las verduras con un poco de aceite. Añadir el tomate pera en conserva bien escurrido y reservar. Glasear la cebolla con txakoli para la tartaleta. Reservar.

Hacer una crema pochando la cebolla y la calabaza. Se añade el fondo de verduras y se cocina hasta que esté ligada. Pasar por el turmix y poner a punto.

EMPLATADO

Distribuir las verduras salteadas, la cebolla glaseada y las zanahorias en los moldes precocidos. Hornear a 180 °C hasta que esté cuajada la tartaleta.

Emplatado en plato llano salseando una parte del fondo del plato con la crema de calabaza y colocando encima la tartaleta sin mojarla demasiado con la salsa.

BONITO MARINADO CON ENSALADA DE ALGAS, SORBETE DE CEBOLLETA Y MIGAS DE TOMATE

Ingredientes para 4 personas

- 240g Bonito

Para el marinado

- 800ml Aceite de oliva
- Piel de naranja (sin la parte blanca ya que amarga el sabor)
- Piel de limón (evitar la parte blanca)
- Unas ramitas de romero
- 2 Guindillas
- 1 Cabeza de ajos
- Vinagre de manzana
- Salsa de soja baja en sal

Para el sorbete de cebolleta

- 2 Cebolletas
- 20g Aceite de oliva

- 2 Vasitos de caldo de verdura

Para la ensalada de algas

- Wakame, nori y lechuga de mar

Para las migas de tomate

- 4 Tomates rama maduros
- 40g Pan rallado y perejil
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana (al gusto)



Zuriñe García, Restaurante Andra Mari.

PREPARACIÓN

1º Calentar todos los ingredientes del marinado juntos a 60°C para infundir. Introducir el bonito en rodajas finas y dejar 20min para que se impregnen los sabores.

2º Poner las algas en remojo en agua fría unos 20 minutos, o en agua templada (5-10 minutos), y cortarlas en trozos más pequeños.

3º Pochar la cebolleta a fuego suave con el aceite y añadir el caldo. Hervir y triturar. Congelar 3-4 horas y dejar descongelar hasta que sea manipulable. Rompemos con un tenedor y hacemos bolitas.

4º Triturar el tomate y añadir el pan rallado. Mezclar bien hasta obtener una pasta. Aliñar con el aceite y el vinagre.