

HIPERURICEMIA

Berenjenas rellenas de verduras con hierbas provenzales



Ingredientes para 4 personas

- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 3 cucharaditas de Hierbas provenzales
- 2 Calabacines
- 2 Berenjenas
- 2 Tomates
- 12 Tomates cherry
- 2 Cebollas

Preparación

- 1) Cortar la berenjena longitudinalmente por la mitad (no hacer el corte hasta el final, dejar el "rabito" entero) y luego cada parte resultante en dos más, de modo que la berenjena nos quedará en 4 partes. Si se desea, poner en remojo para que no amargue
- 2) Cortar a rodajas el calabacín, tomate y cebolla
- 3) Colocar las verduras en cada corte de la berenjena. Rociar con las hierbas aromáticas y aceite
- 4) Ponerlo en el microondas a máxima potencia y tapado durante 17 minutos. Adornar con tomates cherry

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 131,17Kcal

Proteínas: 4,54g; Hidratos de carbono: 15,88g; Grasas: 5,26g

Comentario nutricional

La berenjena se caracteriza por su alto contenido en agua (92%) y por ser rica en minerales como el potasio, calcio, azufre, y hierro, como también en vitaminas B y C.

Comentario gastronómico

Si se desea podemos servirla con salsa de tomate.

Lenguado con judías verdes y salsa de cítricos



Ingredientes para 4 personas

- 1 cucharada de harina de maíz
- 3 Naranjas
- 12 filetes de Lenguado
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 pizca de Sal
- 350 gramos de Judías verdes
- 100 ml de caldo

Preparación

- 1) Poner sal y pimienta al lenguado. Quitar la parte dura de las judías y cocerlas al vapor unos 7 minutos (deben quedar un pelo duritas)
- 2) Pelar una naranja y cortar su piel a tiras muy finas. Hacer zumo, añadirle el caldo y cocer junto con las tiras de piel de naranja unos minutos
- 3) Añadir la harina de maíz y remover hasta que veamos que la salsa se espese. Reservar
- 4) Enrollar cada filete de lenguado alrededor de unas cuantas judías (5 o 6) y cocinar el conjunto al vapor
- 5) En una fuente servir los atadillos de lenguado con un chorrito de aceite y a su lado la salsa de naranja

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 362,86Kcal

Proteínas: 62,71g; Hidratos de carbono: 15,83g; Grasas: 5,03g

Comentario nutricional

El bajo contenido en purinas de las judías verdes hace que sea un alimento apropiado para personas con hiperuricemia.

La naranja destaca por su contenido en vitamina C, tiene un bajísimo aporte calórico y un elevado contenido en agua. Sírvanse tres atadillos por persona.

Comentario gastronómico

Este plato lo podemos realizar con filetes de cualquier otro pescado blanco, siempre que sean lo suficientemente flexibles para que al enrollarlos no se rompan. Prueba con gallo, limanda o halibut. Acompañar con patatas al horno o pasta blanca es una buena opción.

Otra opción muy aconsejable es sustituir las judías verdes por espárragos trigueros cocinados al vapor.



Con el asesoramiento de:

