

Recetario tradicional vasco para personas con disfagia



alicia

Prólogo



Este proyecto nace como consecuencia de la experiencia vivida, donde una de las barreras a las que tuvimos que hacer frente, fue la falta de recursos y herramientas que pudieran guiar y ayudar sobre cómo adaptar la alimentación a las necesidades de una persona con disfagia.

Así, después de expresar esta dificultad y de un trabajo en conjunto para adaptar los conocimientos en cocina, alimentación de textura modificada y disfagia de la Fundación Alícia al contexto de la gastronomía Vasca, se ha dado forma a esta iniciativa: conseguir una fuente de información culinaria de rigor científico, sobre la alimentación de textura modificada y con recetas adaptadas, con un objetivo, que las personas con disfagia puedan continuar alimentándose con platos ligados a su cultura e historia de vida, pero a la vez, seguros y de calidad.

El Recetario tradicional vasco para personas con disfagia, es el resultado de un proyecto que pretende dar respuesta a esta necesidad, facilitando a cualquier persona que lo requiera, sea un cuidador, un familiar o la propia persona con un problema de deglución, un recurso útil y práctico para el día a día, pero que sobre todo ayude a mejorar la calidad de vida de las personas con esta condición y en definitiva, también la de las personas que las rodean.

Marta Goyogana Gutiérrez

Excuidadora familiar.

Licenciada en Veterinaria especializada en Bromatología, Sanidad y Tecnología de Alimentos.

Presentación

La disfagia se define como la incapacidad para deglutir de forma segura y eficaz los alimentos que comemos, y puede aparecer como consecuencia de diferentes enfermedades, incluso del propio proceso de envejecimiento. Para poder garantizar la seguridad en la ingesta será necesario modificar la textura de estos alimentos.

La textura se debe adaptar de diferentes maneras en función de las necesidades de cada persona y también de sus capacidades en la masticación y la deglución. Tener que triturar los alimentos es una de las adaptaciones más comunes cuando aparece la disfagia.

Como consecuencia de esta modificación, muchas de las características relacionadas con la identificación de los platos - las formas, los colores, la textura, los sabores, su valor nutricional...- se pueden ver afectadas, dificultando que la aceptación de las elaboraciones sea menor.

La necesidad de adaptar la textura de los alimentos a determinadas situaciones no debe suponer que la alimentación deje de ser equilibrada y satisfactoria, ni que deje de responder a la personalidad individual, social y cultural de cada uno, puesto que la buena alimentación implica no solo cubrir unos requerimientos nutricionales, sino también unos requerimientos emocionales.

En la Fundación Alícia tenemos siempre en cuenta que los alimentos, además de funcionar como contenedores de sustancias bioquímicas -nutrientes si lo prefieren- y estímulos sensoriales, transportan también una importante carga de significados y valores que varían mucho con relación a quien tendrá que comérselos y que actúan como potentes reactivos emocionales.

Efectivamente, nos apetece más aquella comida relacionada con nuestra vida, con nuestra infancia, con nuestra familia y con nuestra comunidad; aunque otros valores como la originalidad o el compromiso con el medio ambiente incrementen asimismo su atractivo. Al final, este coctel de significados y valores actúa directamente como un auténtico potenciador de sabor en cada bocado.

Si además, la cultura alimentaria de referencia está reconocida como una de las mejores del mundo como es el caso, puesto que se trata ni más ni menos que de la cocina vasca, la necesidad de que estas referencias no se pierdan en la adaptación del plato es aún mayor. La idea es que quienes hagan uso de este recetario continúen teniendo el privilegio de saborear plenamente un patrimonio gastronómico excepcional, porque lo reconocen como tal en cada una de sus manifestaciones.

Así pues, resulta imprescindible conocer estrategias que nos permitan abordar esta adecuación de las características físicoquímicas de cada plato respetando su esencia. Estrategias que, aliadas y aliñadas en la cocina con un buen puñado de cariño, nos ayudarán a que todo lo que comamos sea seguro, pero a la vez continúe siendo nutritivo, gustoso, estimulante y significativo.

Toni Massanés
Fundación Alícia

El recetario incluye 24 recetas tradicionales del País Vasco clasificadas en primeros platos, segundos platos y postres. Todas ellas están diseñadas para ser aptas para personas con disfagia a los sólidos que requieren de una alimentación de textura modificada correspondiente a un puré espeso o descriptor C. Esto significa que todas ellas cumplen con unas características concretas a nivel de textura, indicadas en las guías de referencia y que las convierten en seguras. Además, las adaptaciones se han realizado con dos premisas adicionales: ser fieles a la receta original a nivel organoléptico y cubrir unos requerimientos nutricionales básicos.

Todo ello con el objetivo de que la persona con disfagia pueda seguir comiendo de la manera que lo ha hecho siempre, con una única diferencia, que la textura del plato se ha adaptado para facilitarle y hacerle segura la ingesta.

Para conseguir este objetivo y antes de empezar a cocinar, se recogen algunas recomendaciones o aspectos que hay que tener en cuenta:

- Las recetas están calculadas para obtener siempre dos raciones acordes a los requerimientos nutricionales y de un volumen entorno a los 200ml.
- Los pesos de los ingredientes se indican para cantidades de alimento limpio listo para cortar, trocear, añadir a la elaboración...
- Será imprescindible contar con una báscula de cocina, una batidora de mano eléctrica o robot de cocina y un tamiz. Por seguridad, la mayoría de las elaboraciones deberán tamizarse.
- Es necesario respetar siempre los pasos indicados en la receta: escurrir, colar, cortar, separar los ingredientes, los tiempos de cocción... muchas veces

son imprescindibles para conseguir una textura final óptima.

- La acción de triturar debe realizarse siempre en caliente, a no ser que la receta indique lo contrario, respetando el tiempo y la manera en que se tritura. Utilizar un recipiente estrecho y adecuado al tamaño de la batidora para que la cuchilla pueda alcanzar toda la elaboración.
- Se pueden usar utensilios como moldes, mangas pasteleras, boleadores... para conseguir emplatos más atractivos.

Sobre todo, debemos ser conscientes que la cocina no es una ciencia exacta, por lo que la textura obtenida se ve influenciada por muchos factores difíciles de controlar, aunque se siga la receta al pie de la letra. Una vez preparada la receta y antes de servirla al comensal, es imprescindible validar que la textura es la correcta para poder rectificar según sea necesario: cociendo a fuego suave para espesar si es demasiado líquida, añadir líquido, si por el contrario es demasiado espesa o bien homogenizarla si se observa que se desprenden líquidos o contienen alguna condimentación o salsa que sea necesario integrar para evitar dobles texturas.

Para validar la textura:

1. Comprueba con un tenedor que éste deja una marca clara en el puré al hacer una ligera presión y que se puede comer con éste sin que se escurra comida entre las puas.
2. Comprueba que es suave y lisa, sin grumos, fibras, líquidos que se desprenden o texturas de diferentes consistencias.
3. Comprueba que es suficientemente húmeda para que no se pegue en la boca y que no sea gomosa.

Índice de recetas



PRIMEROS PLATOS

Alubias blancas con chorizo | Alubias de Tolosa | Marmitako de bonito | Patatas en salsa verde | Pisto a la Bilbaína | Porrusalda | Sopa de pescado | Zurrurutuna

SEGUNDOS PLATOS

Bacalao a la Vizcaína | Bacalao al pilpil | Bonito con tomate | Merluza a la koxkera | Pimientos rellenos de bacalao | Revuelto de perretxikos | Sukalki | Txipirones en su tinta

POSTRES

Natillas | Rosquillas de anís | Mamia | Intxaursaltsa | Leche frita | Flan de huevo | Arroz con leche | Tostadas de Carnaval



Alubias blancas con chorizo

Elaboración

1. Cortar todas las verduras a trozos, sofreírlas en aceite y ponerlas a cocer con 400 ml de agua hasta que estén tiernas.
2. Una vez cocidas, colar las verduras para eliminar el exceso de agua y triturarlas con una batidora de mano eléctrica o robot de cocina.
3. Añadir las verduras de nuevo a la olla junto con el chorizo cortado a trozos. Corregir de sal y dejar cocer un par de minutos.
4. Lavar y escurrir bien las alubias y añadirlas a la olla. Mezclar un minuto y apagar el fuego. No se debe observar líquido suelto.

5. Triturar todo y pasar por un tamiz.

6. Emplatar y servir.

Recomendaciones

Si queremos partir de alubias blancas secas, podemos cocerlas en la olla presión. Para ello, será necesario dejarlas en remojo durante toda una noche y posteriormente cocerlas en la olla a presión con 750 ml de agua durante 30 minutos o hasta que estén tiernas.



Ingredientes para dos personas

250 g de alubias blancas en conserva
50 g de chorizo dulce o picante
100 g de cebolla
150 g de puerro
100 g de zanahoria
100 g de tomate maduro
50 g de pimiento verde
400 ml de agua
1 diente de ajo
20 ml de aceite de oliva virgen
Sal

Primeros platos

alicia



Alubias de Tolosa

Elaboración

1. Picar la berza y reservar. Picar la cebolla y el ajo y reservar.
2. Poner en una cazuela el agua fría con las alubias, el aceite y la cebolla y cocer a fuego lento durante unas 2 horas y media o hasta que la alubia esté tierna. Finalizada la cocción, añadir sal y dejar reposar durante media hora. Colar para retirar el exceso de agua y reservar.
3. Hacer un refrito con el diente de ajo y la cebolla. Reservar.
4. Por otro lado, sellar las costillas de cerdo en una olla con un poco de aceite. Agregar abundante agua hasta cubrir por completo y cocer durante 4 horas o hasta que la carne esté bien tierna. Agregar a este caldo de cocción la morcilla y cocinar 2 minutos más. Colar las carnes. Retirar la piel a la morcilla y reservar.
5. En una sartén, saltear la berza con un poco de aceite y cubrir con 200 ml de agua. Dejar cocer a fuego suave hasta que esté blanda. Una vez cocida, escurrir bien el agua con un colador.
6. Triturar la berza con la carne de las costillas de cerdo y un trozo de guindilla. Si resulta demasiado espeso, aclarar con un poco de caldo de la cocción de la carne. Pasar por el tamiz y reservar.
7. Triturar las alubias con 50 g de la carne de la morcilla, 20 g del caldo de cocción de la carne y el refrito. Pasar por el tamiz.
8. Emplatar el puré de alubias en la base y disponer el puré de berza por encima. Servir.



Ingredientes para dos personas

Para las alubias:

100 g de alubias de Tolosa
1,5 l de agua fría
60 g de cebolla
1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen

Para los sacramentos:

100 g de cebolla
1 diente de ajo
30 g aceite de oliva virgen
70 g de costilla de cerdo desmenuzada
200 g de berza
1 morcilla pequeña
½ guindilla de Ibarra
Agua

Marmitako de bonito

Elaboración

1. Dar un hervor al pimiento choricero y dejarlo reposar en su misma agua.
2. Picar la cebolla y el ajo y cortar el pimiento verde en juliana gruesa.
3. Dorar la cebolla con aceite de oliva a fuego medio en una olla grande. Cuando esté transparente, añadir el pimiento verde y el ajo.
4. Dorar todo durante unos minutos y añadir la salsa de tomate. Sacar la pulpa del pimiento choricero raspando su interior con un cuchillo y añadirla al sofrito.
5. Cortar la patata en cubos, añadirlos al sofrito y remover. Añadir inmediatamente el agua o el caldo de pescado y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Retirar del fuego, añadir el bonito cortado en tacos y tapar para que se cueza con el calor del guiso. Debe observarse una salsa espesa sin líquidos desprendidos.
6. Triturar con una batidora de mano eléctrica o robot de cocina y pasar, a continuación, por el tamiz para que la preparación quede lisa y homogénea.
7. Emplatar y servir.



Ingredientes para dos personas

250 g de bonito limpio (o atún)
220 g de patata
80 g de pimiento verde
½ pimiento choricero
100 g de cebolla
½ diente de ajo
1 cucharada sopera de salsa de tomate
500 ml de agua o caldo de pescado
15 ml de aceite de oliva virgen
Sal





Patatas en salsa verde

Elaboración

1. Preparar el caldo de pescado poniendo en una olla el pescado, la cebolla partida en dos trozos, la zanahoria pelada, el puerro limpio y la rama de perejil. Cubrir con el agua fría y un chorrito de aceite de oliva y cocer a fuego medio 20 minutos.
2. Sacar el pescado del caldo y limpiarlo de espinas para aprovechar todos los trozos de carne de la merluza. Colar el caldo y desechar la espina, los restos de la cabeza y las verduras. Separar 250 ml del caldo.
3. Picar groseramente el perejil y el ajo. Pelar las patatas, cortarlas en trozos.
4. En una olla alta, poner a calentar el aceite y rehogar a fuego suave las patatas con el ajo y el perejil un par de minutos. Mojar con el caldo de pesca-

do, añadir los trozos de merluza, salar ligeramente y cocer durante 20 minutos hasta que las patatas estén muy hechas removiendo de vez en cuando.

5. Una vez listo pasar por un pasapuré y a continuación tamizar la preparación.
6. En un cazo aparte colocar los guisantes con dos cucharadas de caldo y dejar cocer unos minutos. Retirar del fuego y añadir 40 g del puré de patatas anterior y triturar. Pasar por un tamiz para separar las posibles pieles.
7. Emplatar el puré de patatas en la base del plato y disponer montoncitos de puré de guisantes por encima. Servir.



Ingredientes para dos personas

Para el caldo de pescado:

La cabeza, espina e ijada de una merluza
1/2 puerro
1 zanahoria pequeña
1 ramita de perejil fresco
1 l de agua fría
1 cebolla mediana
Aceite de oliva virgen

Para las patatas:

15 ml de aceite de oliva virgen
500 g de patatas
8 g de hojas de rama de perejil
80 g de guisantes en conserva
½ diente de ajo
250 ml de fondo de pescado
Sal

Pisto a la Bilbaína

Elaboración

1. Cortar en trozos grandes el calabacín y el tomate.
2. Picar la cebolla. Coger el pimiento y cortarlo a trozos medianos, de unos 2 o 3 centímetros.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y dorar la cebolla a fuego medio durante unos 5 minutos. Remover de vez en cuando para que no se queme. Añadir el pimiento y dorar 5 minutos más.
4. Añadir el calabacín a la sartén. Salar y rehogar unos cinco minutos para potenciar el sabor del calabacín hasta que empiece a ponerse transparente.
5. Añadir el tomate y dejar que cueza todo junto a fuego medio unos 35 minutos hasta que el calabacín esté blando y el tomate se deshaga fácilmente con la cuchara.
6. Probar el tomate y si resulta muy ácido, añadir la cucharita de azúcar. Corregir de sal.
7. Triturar con la batidora de mano eléctrica o el robot de cocina. Pasar por un tamiz. Si la consistencia es demasiado líquida adicionar un poco de patata hervida.
8. Para hacer los huevos, calentar en una sartén grande el aceite con el diente de ajo en láminas y sofreír. Retirar con cuidado el ajo y freír los huevos en el aceite. Salar.
9. Triturar los huevos, el aceite sobrante y los 15 ml de agua. Tamizar el puré.
10. Emplatar el puré de las verduras y disponer una cucharada del triturado de huevo encima. Servir.

Recomendaciones

Este plato está pensado para ser consumido al momento. En caso de que la receta se prepare en colectividades, habrá que asegurarse que el huevo queda completamente cuajado al freírlo.



Ingredientes para dos personas

Para el pisto:

480 g de calabacín
180 g de tomate sin piel ni pepitas
45 g de pimiento verde
110 g de cebolla
75 g de patata
20 ml aceite de oliva virgen
1 cucharita de azúcar (opcional)
Sal

Para los huevos:

2 huevos
10 ml de aceite de oliva
15 ml de agua
1 diente de ajo pequeño
Sal

Porrusalda

Elaboración

1. Picar la cebolla y cortar el puerro en rodajas de unos 2 cm.
2. Rehogar con el aceite de oliva virgen, a fuego suave, la cebolla en una cazuela grande durante 20 minutos. Añadir el puerro, salar ligeramente y rehogar 10 minutos más.
3. Cortar las patatas en cubos grandes y añadir las.
4. Añadir el caldo y cocer durante 30 minutos a fuego suave, removiendo de vez en cuando para que la patata suelte el almidón y el caldo espese. Cuando la

patata esté bien cocida y casi se deshaga, añadir el bacalao desmigado, cocer un minuto más y retirar del fuego. No debe observarse líquido en la preparación, sino que debe quedar ligeramente espeso.

5. Dejar reposar tapado unos minutos, corregir de sal (si es necesario) y triturar. Si la consistencia es demasiado líquida, volver a poner a fuego lento unos minutos removiendo hasta que se evapore más líquido y tome la consistencia deseada.
6. Tamizar, emplatar y servir.

Ingredientes para dos personas

- 150 g de puerro
- 50 g de cebolla
- 150 g de bacalao descongelado, sin piel ni espinas
- 20 ml de aceite de oliva virgen
- 350 ml de caldo de verdura o agua
- 400 g de patatas



Sopa de pescado

Elaboración

1. Cortar la zanahoria, la cebolla y el puerro en rodajas gruesas.
2. En una cazuela grande, poner a calentar a fuego medio la mantequilla con el aceite. Rehogar la cabeza del rape cortada en trozos grandes y demás despojos durante dos o tres minutos.
3. Añadir la cebolla, la zanahoria, el puerro, los ajos pelados (aplastados con el canto de un cuchillo) y una pizca de sal. Rehogar 5 minutos más removiendo de vez en cuando.
4. Añadir el agua. Subir el fuego hasta que hierva y quitar la espuma que se forme en la superficie. Dejar hervir a fuego medio-suave durante 20 minutos más. Retirar del fuego y dejar infundonar tapado hasta que el caldo esté templado.
5. Picar la cebolla, la zanahoria y el puerro indicados para elaborar el sofrito.
6. Rehogar, en una sartén con el aceite de oliva, la cebolla, la zanahoria y el puerro con una pizca de sal. Cuando estén bien pochados y tiernos, añadir el tomate y

seguir rehogando hasta que quede un sofrito bien espeso. Reservar.

7. Freír las rebanadas de pan en el aceite y dejarlas escurrir sobre papel de cocina.
8. Colar y limpiar los trozos de pescado con la mano para retirar la carne.
9. Medir 200 ml de caldo y colocarlo en un recipiente para triturar. Añadir 60 g de las verduras de la cocción del caldo y el pescado obtenido.
10. Pesar 20 g de pan frito y añadirlo al recipiente. Añadir también el sofrito y triturar. Si el resultado es demasiado líquido, añadir más pan frito hasta obtener la consistencia deseada. Emplatar y servir.

Recomendaciones

Se puede servir con un aceite de pimentón por encima, asegurándose siempre de que antes de comer se remueve bien para integrarlo y resulta en una única consistencia homogénea.



Ingredientes para dos personas

Para el caldo:

- 800 g de cabeza de rape y otros despojos de pescado
- 30 g mantequilla
- 20 ml de aceite de oliva virgen
- 150 g de cebolla
- 200 g de zanahoria
- 200 g de puerro
- 1 diente de ajo
- 800 ml de agua
- Sal

Para el sofrito:

- 50 g de tomate frito
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 100 g de puerro
- 100 g de zanahoria
- 150 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 rebanadas de pan de barra seco
- aceite de oliva para freír el pan
- Sal

Zurrukutuna

Elaboración

1. Retirar el rabo y las pepitas de los pimientos y ponerlos en un bol con agua muy caliente para que se hidraten (en caso de utilizar pimientos choriceros y no de elaboración industrial).
2. Poner a calentar el aceite de oliva en una cazuela grande a fuego suave. Cortar los ajos en láminas y rehogarlos hasta que estén dorados con las guindillas.
3. En la misma cazuela desmigajar el pan para rehogarlo un par de minutos. Retirar los ajos y las guindillas y reservar el pan.
4. Añadir el bacalao. Dorar un poco, hasta que se vuelva ligeramente blanco y mojar con el caldo. Hervir a fuego suave durante unos 30 minutos.
5. Sacar la pulpa de los pimientos choriceros con una cuchara desechando la piel. Añadir la carne a la sopa y remover.
6. Cascar el huevo sobre el líquido. Poner el fuego al mínimo, tapar y dejar que se cuezan, entre 1 y 2 minutos o hasta que la clara esté cuajada, pero la yema aún resulte líquida.
7. Triturar la elaboración con 35 g de pan tostado.
8. Pasar por el tamiz, emplatar y servir.

Recomendaciones

Este plato está pensado para ser consumido al momento. En el caso que la receta se prepare en colectividades, habrá que asegurarse que el huevo queda completamente cuajado.

Se pueden sustituir los pimientos choriceros por tres cucharadas de pulpa de pimiento choricero en conserva.

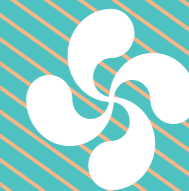
Ingredientes para dos personas

400 g de bacalao desalado
6 pimientos choriceros
4 rebanadas de pan
4 dientes de ajo
2 huevos
400 ml de caldo de pescado
2 guindillas secas
20 ml aceite de oliva virgen
Sal



Segundos platos

alicia



Bacalao a la Vizcaína

Elaboración

Para la salsa vizcaína:

1. Cortar toda la cebolla en juliana y pocharla en una sartén con el aceite de oliva.
2. Retirar el rabo y las pepitas de los pimientos. En una cazuela añadir el agua, llevarla a ebullición, introducir los pimientos y mantenerlos 1 minuto aproximadamente. Dejar templar y retirar la pulpa interior de la piel raspando con un cuchillo.
3. Agregar la pulpa del pimiento choricero y el hueso de jamón o el tocino salado a la cebolla pochada, el pan cortado y unos 125 ml de agua de cocción de los pimientos.
4. Dejar cocer hasta que reduzca.
5. Retirar el hueso de jamón o el tocino, triturar, rectificar de sal y reservar.

Para el bacalao:

1. Poner agua a hervir y dejarla en ebullición muy suave. Agregar el bacalao

y cocerlo entre uno y dos minutos en función de su tamaño. Se puede utilizar el agua usada para la cocción de la patata.

2. Retirar el pescado, escurrirlo bien y triturar con un túrmix añadiendo la nata para cocinar.
3. Aplastar con un tenedor la patata previamente cocida.
4. Mezclar el pescado triturado con la patata aplastada y pasar la mezcla por el tamiz.
5. Emplatar colocando la salsa vizcaína en la base del plato y dos cucharadas de puré de bacalao por encima. Servir.

Recomendaciones

Se puede usar la piel del bacalao y disponerla encima del puré para facilitar la identificación del plato. Retirla siempre antes de su consumo ya que no será apta para personas con disfagia.



Ingredientes para dos personas

Para la salsa vizcaína

90 g de cebolla blanca
90 g de cebolla morada
90 ml de aceite de oliva suave
75 g de pulpa de pimiento choricero
100 g de pan seco
1/2 l de agua
1 hueso de jamón o 40 g de tocino salado

Para el bacalao:

125 g de bacalao fresco con su piel
125 g de bacalao desalado fresco con su piel (sin haber sido congelado)
100 g de patata cocida
10 ml de nata para cocinar
Agua

Bacalao al pilpil

Elaboración

1. En un cazo pequeño colocar la patata cortada a cubos con los ajos pelados. Cocer a fuego muy bajo para confitar la patata, hasta que quede muy blanda. Escurrir la patata y reservar.
2. En el mismo aceite colocar los trozos de bacalao y la guindilla. Cocer durante 4 minutos a temperatura baja. Escurrir bien los trozos de bacalao.
3. Triturar los trozos de bacalao con los ajos y la nata ligeramente calentada.
4. Con la ayuda de un tenedor, aplastar la patata confitada y agregar al triturado. Mezclar y pasar el conjunto por un tamiz.

5. Emplatar y servir.

Recomendaciones

Se puede añadir una pequeña cantidad del aceite utilizado, previamente emulsionado con una varilla, a modo de salsa, cuando se emplate la elaboración. En este caso, deberá mezclarse siempre antes de comer el triturado con la salsa, para que ésta quede bien integrada, y así evitar dobles texturas.



Ingredientes para dos personas

300 g de bacalao fresco con su piel
50 g de bacalao desalado con su piel
2 dientes de ajo
1 guindilla seca
25 g de patata
12 g de nata para cocinar
Aceite de oliva virgen para confitar





Bonito con tomate

Elaboración

1. Picar la cebolla y sofreírla en una sartén con la mitad del aceite. Agregar el tomate rallado y dejar cocer durante 30 minutos más. Reservar aparte.
2. En la misma sartén, disponer el aceite de oliva restante y saltear los ajos en mitades. Una vez listos, retirarlos del aceite escurriéndolos bien.
3. Aplastar los ajos con un tenedor y pasarlo por un tamiz. Salar ligeramente y reservar.
4. Cortar el bonito en trozos grandes y pasarlos por la harina. En la sartén con el aceite de saltear los ajos, sellar los trozos de bonito. Añadir a la sartén la

salsa de tomate que hemos preparado previamente y cocer todo junto durante unos minutos.

5. Triturar el bonito y la salsa conjuntamente. Pasar por un tamiz.
6. Emplatarse el triturado de bonito con la ayuda de una cuchara simulando porciones y disponer encima de cada porción una cucharadita de puré de ajos.

Recomendaciones

No es imprescindible utilizar lomo de bonito para la elaboración de la receta, puede hacerse la preparación con otras piezas limpias diferentes.



Ingredientes para dos personas

270 g de lomo de bonito limpio
4 dientes de ajo
200 g de cebolla
750 g de tomate rallado
40 ml de aceite de oliva virgen
Harina de trigo

Merluza a la koxkera

Elaboración

1. Poner en una cazuela el aceite de oliva a fuego muy bajo con los ajos picados y dorarlos ligeramente. Añadir la harina y rehogarla unos segundos sin que tome color. Añadir el caldo de pescado y dejar cocer durante un minuto a fuego medio. Separar 3 cucharadas soperas de la salsa y disponerlas en un recipiente para triturar.
2. En un cazo, cocer los guisantes con 25 g de agua. Una vez cocidos, verterlos en el recipiente con la salsa y triturar. Pasar por el tamiz y reservar.
3. Añadir la merluza con la piel hacia arriba en la cazuela con la salsa del caldo de pescado y dejar cocer a fuego muy suave durante 5 minutos.

4. Poco antes de retirar la cazuela del fuego, añadir los espárragos y las almejas sin las valvas. Agregar el perejil picado. No se debe observar líquido suelto.
5. Triturar bien el contenido de la cazuela y triturar. Pasar por el tamiz.
6. Emplatarse el triturado de merluza en la base del plato y disponer por encima con la ayuda de una manga pastelera el puré de guisantes.

Recomendaciones

Para un emplatado más atractivo, se pueden usar las valvas de las almejas y disponer el puré de guisantes dentro de estas. Deberá indicarse siempre que estas no son comestibles.



Ingredientes para dos personas

200 g de merluza sin espinas y con piel
3 dientes de ajo picados
20 ml de aceite de oliva virgen
12 g harina de trigo
250 ml de caldo de pescado
8 g de perejil fresco picado
200 g de guisantes en conserva
50 g de almejas limpias
30 g de espárragos en conserva

Pimientos rellenos de bacalao

Elaboración

Para los pimientos:

1. Picar la cebolla, el pimiento rojo y el diente de ajo.
2. Calentar ligeramente el aceite en una sartén y añadir la cebolla, el pimiento rojo y el diente de ajo. Dejar cocer a fuego medio hasta que estén tiernos.
3. Añadir a la sartén los pimientos de piquillo bien escurridos y dejar cocer durante unos minutos más, hasta que no se observe líquido suelto y el exceso de agua se haya evaporado.
4. Triturar el contenido de la sartén.
5. Aplastar la patata con un tenedor y añadirla al triturado de pimientos. Añadir la nata y mezclar ligeramente. Pasar por el tamiz la elaboración y reservar.

Para el bacalao:

1. En una olla pequeña poner agua a hervir, dejarla en ebullición muy suave y agregar todo el bacalao. Dejar cocer entre 1 y 2 minutos (en función del tamaño de los trozos de bacalao) a fuego suave.
2. Retirar el bacalao de la olla, escurrir bien el agua y triturar.
3. Aplastar la patata hervida con la ayuda de un tenedor y añadirla al puré de bacalao. Pasar por un tamiz la elaboración.
4. Emplatar disponiendo pequeñas bases de puré de pimientos, encima de éstas puré de bacalao y de nuevo puré de pimientos y simular así unos pimientos del piquillo rellenos.

Recomendaciones

Para cocer el bacalao puede utilizarse el agua de la patata que hemos cocido previamente.



Ingredientes para dos personas

Para los pimientos:

- 100 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento de piquillo en conserva escurrido
- 5 ml de nata para cocinar
- 15 ml de aceite de oliva virgen
- 50 g de patata hervida

Para el bacalao:

- 125 g de bacalao fresco con su piel
- 125 g de bacalao desalado fresco con su piel (que no se haya congelado)
- 100 g de patata hervida
- 10 ml de nata para cocinar

Revuelto de perretxikos

Elaboración

1. Pelar y cortar el ajo a láminas, dorarlo en una sartén con 15 g de aceite y una vez listo, retirarlo.
2. Cortar a láminas los perretxikos y saltearlos en el mismo aceite. Salar ligeramente al final, evitando así que liberen líquido.
3. Añadir a la sartén los huevos batidos y remover a fuego medio-bajo hasta que cuajen, sin secarse demasiado. Añadir el ajo.

4. Triturar en caliente la preparación a la vez que se va añadiendo la nata.
5. Tamizar el triturado, emplatar y servir.

Recomendaciones

Este plato está pensado para ser consumido al momento. En caso de que la receta se prepare en colectividades, habrá que asegurarse que el huevo queda completamente cuajado.



Ingredientes para dos personas

- 4 huevos
- 200 g de perretxikos (setas de primavera)
- 1 diente de ajo
- 20 ml de nata para cocinar
- aceite de oliva virgen
- 5 g de perejil picado
- Sal





Sukalki

Elaboración

1. Picar el ajo y la cebolla. Sazonar y enharinar ligeramente los trozos de carne.
2. En una sartén alta, poner a calentar 30 ml de aceite de oliva y añadir la carne, el ajo, la cebolla y una pequeña parte de la zanahoria. Saltear todo durante unos minutos a fuego medio.
3. Añadir la pulpa del pimiento choricero y rehogar. Agregar el vino tinto y dejar reducir.
4. Una vez reducido añadir la patata cortada a cubos medianos y remover.
5. Añadir los 800 ml de agua y remover bien. Dejar cocer durante un mínimo de 1 hora y media, hasta que la carne esté blanda y ajustar el punto de sal.
6. En un cazo disponer la zanahoria restante y dos cucharones del jugo de la cocción de la carne o bien la cantidad necesaria para cubrirla. Dejar cocer hasta que esté tierna. Triturar y reservar.
7. Una vez lista la carne, agregar los guisantes congelados y dejar de cocer unos minutos, hasta que no se observe líquido suelto alrededor.
8. Triturar y pasar por el tamiz.
9. Emplatar el puré de carne en la base y con la ayuda de una manga pastelera disponer el puré de zanahorias por encima simulando rodajas. Servir.



Ingredientes para dos personas

250 g de carne de ternera
1 diente de ajo
120 g de cebolla
200 g de zanahoria
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
harina de trigo
100 ml de vino tinto
800 ml de agua
50 g de guisantes congelados
300 g de patata
Aceite de oliva virgen

Txipirones en su tinta

Elaboración

1. Cortar la cebolla, el pimiento y el tomate en trozos grandes.
2. En una cazuela calentar el aceite de oliva virgen, añadir las verduras y saltearlas durante unos minutos. Agregar los chipirones y saltearlos unos minutos con las verduras para que estas cojan sabor.
3. Añadir el agua y dejar cocer a fuego bajo durante una hora o hasta que los chipirones estén bien tiernos y no se observe líquido suelto en la preparación.
4. Agregar la tinta, mezclar y cocer durante un minuto más o hasta que el resultado sea una salsa espesa con verduras desechas y sin líquido suelto.
5. En un cazo pequeño cocer el arroz hasta que quedo un poco pasado.
6. Agregar 20 g de arroz cocido a los chipirones, triturar el conjunto y pasar por el tamiz.
7. Emplatar y servir.

Recomendaciones

Se puede hacer la receta más atractiva separando el puré de chipirones del puré de arroz. Para ello, será necesario realizar la siguiente variación en la receta: Disponer en el cazo 250 ml de agua, 40 g de harina de arroz y una pizca de sal, llevar a ebullición durante 1 minuto sin dejar de remover. Dejar enfriar. En vez de agregar el arroz al triturado de chipirones, servirlo como guarnición de éste.



Ingredientes para dos personas

500 g de chipirones limpios enteros
240 g de cebolla
200 g de pimiento verde
200 g de tomate de pera
50 g de arroz
1 cucharada de tinta en crema
1.200 ml de agua
40 ml de aceite de oliva virgen

Natillas

Elaboración

1. Quitar la piel al medio limón con la ayuda de un cuchillo. Retirar también la parte blanca para que no aporte sabor amargo.
2. En un cazo a fuego medio, añadir la leche junto con la rama de canela y la piel del limón. Justo antes de que empiece a hervir, retirar el cazo del fuego.
3. En un bol añadir las yemas de huevo junto con el azúcar y el almidón de maíz. Batir juntamente con la ayuda de unas varillas hasta conseguir una consistencia homogénea.
4. Verter en el bol la leche infusionada retirando antes la piel del limón y la rama de canela. Remover la mezcla.
5. Verter la mezcla conjunta de nuevo al cazo. Calentar al fuego removiendo constantemente con las varillas para evitar que se pegue y mientras va espesando hasta que hierva.
6. Disponer las natillas en un bol y dejar enfriar por completo en la nevera.
7. Tamizar las natillas una vez frías, emplatar y servir.



Ingredientes para dos personas

250 ml de leche
1 rama de canela
medio limón
2 yemas de huevo
10 g de almidón de maíz
35 g de azúcar

Postres

alicia





Rosquillas de anís

Elaboración

1. En un cazo pequeño poner a infundir la piel del limón (sin la parte blanca) a fuego muy suave y sin que llegue a dorarse. Dejar enfriar.
2. Batir el huevo con el azúcar y añadir el aceite sin la piel del limón y el anís. Mezclar bien.
3. Añadir la harina tamizada y la levadura. Mezclar con una espátula hasta formar una masa homogénea con la que se puedan formar bolas pequeñas (si fuera necesario, añadir más harina o bien aceite y agua en caso de que la masa resulte demasiado pegajosa o seca). Amasar bien, disponerla en un bol filmada, y dejar reposar en la nevera durante 1 hora.
4. En una sartén alta, calentar a fuego medio, suficiente cantidad de aceite suave para freír. Coger pequeñas porciones de masa y formar rosquillas haciendo primero un rulo y luego uniéndolo por los

extremos. Freír las rosquillas en el aceite hasta que cojan un color dorado oscuro sin resultar crudas por dentro. Disponer las rosquillas en una bandeja cubierta con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y dejar enfriar.

5. Espolvorear las rosquillas con azúcar glas.
6. Una vez listas, colocarlas en un recipiente con la leche y los 10 g de mantequilla pomada. Triturar y dejar enfriar en la nevera.
7. Pasar por un tamiz y emplatar con la ayuda de una manga pastelera simulando rosquillas.
8. Servir frías.

Recomendaciones

Una vez tamizada la preparación, se puede añadir más leche y mezclar si el resultado es demasiado espeso.



Ingredientes para dos personas

125 g de harina
50 g de azúcar
1 huevo
3 sobres de levadura tipo Royal
13 ml de anís
1 limón
25 ml aceite de oliva virgen
Aceite de oliva suave o de girasol para freír
Azúcar glas para espolvorear
100 ml de leche
10 g de mantequilla

Mamia

Elaboración

1. En un cazo calentar a fuego suave la leche junto con el azúcar y una pizca de sal sin llevar a ebullición.
2. Cuando la leche alcance una temperatura alrededor de 38°C (no quema los dedos al tacto), añadir 4 gotas de cuajo. Remover y colocar en un recipiente. Dejar reposar durante 30 minutos sin mover o mezclar, hasta que cuaje. Pasada la media hora, refrigerar durante dos horas.
3. Colocar el cuajo sobre una tela con un recipiente debajo para que drene el suero. Dejar drenar durante una noche en nevera (un mínimo de diez horas).
4. Retirar el cuajo de la tela y pasar por un tamiz. Si resulta demasiado espeso agregar leche pasteurizada o bien el suero restante, integrándolo homogéneamente, hasta conseguir la consistencia deseada.
5. Emplatar y servir con miel.

Recomendaciones

Antes de consumir, mezclar bien para que la miel quede bien integrada evitando así que existan dos texturas.



Ingredientes para dos personas

500 ml de leche de oveja pasteurizada
10 g de azúcar
Cuajo líquido
Sal

Intxaursaltsa

Elaboración

1. Triturar las nueces junto con el azúcar hasta conseguir una harina un poco húmeda. Agregar el almidón, mezclar y reservar.
2. Infusionar la leche y la nata en un cazo a fuego muy suave con la rama de canela. Retirar la canela y añadir la mezcla de nueces.
3. Remover continuamente a fuego medio durante 10 - 15 minutos.

4. Disponer la preparación en un recipiente y dejar enfriar refrigerada.
5. Tamizar la preparación, emplatar y servir templada.

Recomendaciones

Esta elaboración corresponde a un postre típico de Navidad.



Ingredientes para dos personas

300 ml de leche
50 g nata
100 g de nueces peladas
5 g de almidón
80 g de azúcar
1 rama de canela

Leche frita

Elaboración

1. Disponer en un bol 150 ml de leche y diluir la harina, el almidón de maíz y el azúcar con la ayuda de unas varillas para que no se formen grumos.
2. En un cazo calentar el resto de la leche (reservar dos cucharadas) con la rama de canela e incorporarla poco a poco, colándola, al bol anterior.
3. Volver toda la mezcla al cazo y dejar a fuego suave durante 10 minutos sin dejar de remover.
4. Extender la preparación sobre una bandeja forrada de papel film y untada con el aceite de girasol. Dejar enfriar.
5. Una vez fría, trocear la crema a cuadrados y pasar por harina y por el huevo batido.
6. En una sartén alta disponer suficiente cantidad de aceite de oliva a calentar a fuego medio y freír las porciones de crema. Colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Espolvorear con la canela molida y un poco de azúcar y dejar enfriar.
7. Colocar la leche frita en un vaso alto, añadir la mantequilla y las dos cucharadas de leche y triturar.
8. Pasar por el tamiz, emplatar y servir templada.



Ingredientes para dos personas

400 ml de leche
Una rama de canela
80 g de azúcar
20 g de almidón de maíz
20 g de harina
Una cucharada sopera de aceite de girasol
1 huevo batido
150 g de harina para rebozar
Aceite de oliva virgen para freír
Canela en polvo y azúcar para espolvorear
10 g de mantequilla





Flan de huevo

Elaboración

1. En un cazo colocar el azúcar para el caramelo, añadir dos o tres cucharadas de agua y calentar a fuego lento hasta que se dore, removiendo para evitar que se queme. Cuando el caramelo alcance el color dorado deseado, verterlo en el recipiente donde se va a preparar el flan.
2. En un bol añadir los huevos y el azúcar y batir. Añadir la leche y batir de nuevo. Verter la mezcla en el recipiente con el caramelo.
3. En una bandeja apta para el horno añadir agua hasta la mitad, colocar el recipiente con el flan e introducirla en el horno. Cocer con calor superior e inferior durante una hora a una temperatura

entre 175°-190°C. Comprobar que se haya cuajado por completo con la ayuda de un palito de madera, introduciéndolo en el centro y observar que sale limpio.

4. Dejar enfriar y desmoldar.
5. Eliminar el líquido y pasar el flan por un tamiz dos veces.
6. Emplatar y servir.

Recomendaciones

Es muy importante asegurarse que se ha eliminado todo el líquido antes de tamizar el flan.



Ingredientes para dos personas

Para el flan:

2 huevos
200 ml de leche entera
40 g de azúcar

Para el caramelo:

40 g de azúcar
30 g de agua

Arroz con leche

Elaboración

1. Poner a calentar la leche con la canela y el azúcar. Cuando empiece a hervir añadir el arroz en lluvia y remover. Esperar que vuelva a hervir y poner a fuego muy bajo. Remover continuamente para que no se pegue.
2. Cocer durante aproximadamente 1 hora hasta que el arroz esté cocido, incluso un poco pasado. Dejar enfriar en la nevera.
3. Una vez frío, añadir la mantequilla y triturar. Si el resultado es demasiado espeso añadir una cucharada sopera de leche y mezclar.

4. Pasar por un tamiz para conseguir una textura lisa, emplatar, espolvorear con canela y servir frío.

Recomendaciones

Se puede hacer una variante de la receta mezclando en frío 250 g de nata para cocinar, 250 ml de leche, 100 g de azúcar y 50 g de harina de arroz. Una vez mezclado, llevarlo a hervor durante 1 minuto sin dejar de remover, enfriar y triturar.



Ingredientes para dos personas

800 ml de leche entera
80 g de azúcar
40 g de arroz largo fino
1 rama de canela
Canela en polvo
10 g de mantequilla



Tostadas de Carnaval

Elaboración

1. En un cazo calentar los 250 ml de leche con 5 cucharadas de azúcar y la rama de canela durante 10 minutos a fuego suave. Retirar la canela.
2. Cortar el pan a rebanadas de dos dedos de grosor. Repartirlas en una fuente baja y empaparlas con la leche templada.
3. Batir el huevo en un plato hondo. Preparar un plato con papel absorbente y otro plato con una mezcla de azúcar y canela en polvo al gusto.
4. Calentar aceite abundante en una sartén. Escurrir muy ligeramente las tostadas, pasarlas por el huevo y freírlas en el aceite muy caliente. Una vez fritas colocarlas en el plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Finalmente, pasarlas por el azúcar con canela.
5. Triturar en caliente y dejar enfriar. Pasar por un tamiz.
6. Una vez tamizadas, añadir la mantequilla pomada y mezclar hasta que se integre homogéneamente.
7. Emplatlar, espolvorear con canela y servir.

Ingredientes para dos personas

100 g de pan para tostadas o pan blanco del día anterior
 340 ml de leche
 1 huevo
 10 g de mantequilla
 Media rama de canela
 Canela en polvo
 Azúcar
 Aceite de girasol



Planificación semanal

A continuación, se incluyen algunas de las elaboraciones del recetario como parte de una planificación semanal variada, equilibrada y saludable, donde se completa la semana según las recomendaciones de ingesta de grupos de alimentos correspondientes. Esta planificación se incluye a modo de ejemplo y pretende poder ayudar y orientar a gestionar la alimentación de una forma más fácil.

Con la finalidad de proponer una planificación dentro del contexto de una alimentación saludable, esta incluye propuestas de elaboraciones que este recetario no contiene. En estos casos, será imprescindible saber que para todas ellas se hace referencia a la

versión de textura modificada y adaptada de manera que cumpla los criterios de validación definidos al inicio de este recetario. Las explicaciones de este recetario pueden ser de ayuda cuando se adapten estas recetas.

Con la misma finalidad, aunque en el recetario las elaboraciones se clasifiquen como primeros platos y segundos platos, algunas de las elaboraciones pueden plantearse también como platos únicos.

Finalmente, como recomendación general, para los postres debe incluirse fruta fresca diariamente y alternarla con lácteos. Por ello, las propuestas de recetas de postres de este recetario deben reservarse para ocasiones especiales.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--|---|-----------------------------------|--|--|--|---|
| ALMUERZO | Patatas en salsa verde* Papillote de salmón con verduras. | Macarrones napolitana Muslo de pollo a la plancha con verduras | Alubias blancas con chorizo* | Arroz blanco Txipirones en su tinta* | Ensalada verde Sukalki* | Garbanzos con bacalao y espinacas | Txangurro a la Donostiarra Merluza a la koskera* |
| CENA | Sopa juliana Croquetas | Crema de verduras Tortilla de patatas | Sopa de ajo Bacalao al pilpil* | Judías verdes con patata Bonito con tomate* | Sopa de pescado* Revuelto de perretxikos* | Crema de puerro Lomo a la pancha con verduras | Crema de setas con queso |

* Recetas incluidas en el recetario.

Notas



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.



Este recetario es un proyecto social impulsado por Marta Goyogana Gutiérrez y desarrollado por la Fundación Alícia.

Fecha de edición:
Diciembre de 2020

Es necesario obtener la autorización de los autores para reproducir los contenidos.

© 2020, Fundación Alícia, Alimentación y Ciencia, F.P.
Món Sant Benet - Camí de Sant Benet, s/n
08272 Sant Fruitós de Bages (Barcelona)
www.alicia.cat

© de las fotografías:
Nani Pujol Photography

Diseño y maquetación:
Difoprint

alícia