

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Rodaballo relleno de setas con vinagreta de piñones



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 pieza de rodaballo
- 1 cebolla
- 20 g de Piñones
- 100 g de champiñones
- 200 g de setas variadas
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de vinagre de sidra



PREPARACIÓN

- 1) Pedir al pescadero que nos prepare el rodaballo a filetes
- 2) Rehogar la cebolla cortada muy fina en aceite hasta que adquiera un color miel. Lavar las setas y cortarlas a trozos no muy pequeños. Saltearlos en la sartén hasta que hayan soltado el agua. Añadir entonces la cebolla y saltear de nuevo todo junto.
- 3) Tostar los piñones en una sartén sin aceite. Hacer la vinagreta mezclando los piñones con el aceite, el vinagre y tritularlo con el minipimer. Se ha de tener cuidado con el vinagre ya que si añadimos mucho los piñones perderán el sabor.
- 4) Encarar los filetes y cortarlos en raciones, que las rellenaremos con las setas como si se tratara de un bocadillo. Introducir el pescado en el horno precalentado a 180°C, y cocinarlo durante 10 o 15 minutos aproximadamente.
- 5) Retirarlo del horno y servirlo con la vinagreta de piñones y unas hojas de lechuga variada.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 407,51 Kcal.; Proteínas: 37,51 g; Hidratos de carbono: 0,76 g; Grasas: 28,14 g

COMENTARIO NUTRICIONAL

El rodaballo es un pescado blanco, adecuado para personas con digestiones difíciles, exceso de peso o que quieran controlar la ingesta de grasas en su dieta. El porcentaje proteico es del aproximadamente el 17% de su composición y destaca por su contenido en vitamina B9, B12, B2 y B3. Entre sus minerales encontramos el yodo, magnesio, selenio, potasio y fósforo.

Las setas son alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales y bajas en grasas, por lo que su valor calórico es muy bajo.

La vinagreta de piñones, además de su agradable sabor, le aporta al plato un contenido apreciable en ácidos grasos monoinsaturados, que aumentan el colesterol bueno o colesterol HDL y disminuyen el colesterol malo o colesterol LDL. El aceite de oliva virgen extra y los piñones también son ricos en vitamina E, que destaca por su acción antioxidante.

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Rodaballo relleno de setas con vinagreta de piñones



COMENTARIO GASTRONÓMICO

Sustituye el rodaballo por otro tipo de pescado si lo prefieres. Queda ideal, por ejemplo con dorada, merluza, bacalao...

La vinagreta de frutos secos es una opción saludable para aliñar tus platos de pescado, verduras, ensaladas...prepárala con almendras, anacardos, nueces....pero opta siempre por sus versiones en crudo o tostadas sin sal.

Siempre que sea posible utilizaremos aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: www.hiperrecetas.com

Derechos de difusión para HIPERrecetas cedidos por Gan, nutrición y gastronomía S.L. · www.gan-bcn.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fundación española del Corazón [Internet]. N.d "Potasio" [Consultado el 02, 08, 2018]. Disponible en:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/809-potasio.html>

Fundación española del Corazón [Internet]. N.d "Los frutos secos" [Consultado el 02, 08, 2018]. Disponible en:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/imagenes/stories/documentos/reportajes-cys/frutos-secos-cys-17.pdf>

Tablas de composición de alimentos del CESNID. McGraw-Hill Interamericana (2004)