

Cuatro recetas «veraniegas» texturizadas para personas con disfagia

Julio, 2024

Durante el verano, la dieta de las personas mayores debe adaptarse a sus necesidades, combinando todos los grupos de alimentos para conseguir un equilibrio que asegure una buena aportación de nutrientes y líquidos. Albi, compañía especializada en servicios de restauración social, propone estas cuatro recetas «veraniegas» texturizadas, especialmente concebidas para personas con disfagia.

Ensalada de tomate con habas, bacalao y huevo

Por Ramón Jurado, chef del restaurante Alfonso X el Sabio



Ingredientes

- 1 tomate 400 g
- 1 cebolleta 50 g
- 1 pan 150 g
- 1 aceite de oliva virgen extra 100 g
- 1 sal al gusto
- 1 pimienta molida al gusto
- 2 habas 200 g
- 2 aguacate 100 g
- 2 limon 20 g
- 2 cilantro 5 g
- 2 soja 10 g
- 2 agua 30 g
- 3 yema 3 unidades
- 3 limon 20 g
- 3 sal al gusto
- 4 bacalao salado 150 g
- 4 patata 100 g
- 4 nata 50 g
- 4 aceite de oliva virgen extra 30 g
- 5 albahaca 20 g
- 5 aceite de oliva virgen extra 100 g

Preparación

1. Lavar los tomates y quitar el pedúnculo, poner en la Termomix junto al resto de los ingredientes y triturar a máxima velocidad durante 5 minutos. De esta forma el aceite emulsionará con el resto de los ingredientes y se realizará una crema ligera y sabrosa (se puede variar el espesor poniendo mas o menos pan).
2. Mezclar los en la Termomix y triturar a máxima velocidad, poner en manga o biberón (en este caso el espesor se controla con el agua).
3. Separar las yemas de las claras (pudiendo utilizar estas para otra elaboración), batir las yemas junto al limón y la sal y lponer en una pequeña manga, que se pondrá en congelación durante 24 horas y luego en frigorífico otras 24 horas. Después de esas 48 horas la yema se habrá convertido en una riquísima crema de la mejor salsa natural que existe, que aguantará no mas de 36 horas en frio.
4. Cocer el bacalao sin desalarlo y, por otro lado, las patatas enteras sin pelar,. Una vez blandas ambas cocciones, triturar el bacalao junto a la patata añadiéndole nata de cocinar, aceite y un poco del caldo de la coccioón del bacalao, teniendo en cuenta que este será muy salado. Una vez realizada una crema, poners en una manga y reservar en frio.
5. Para el aceite, poner en un bote el aceite y la albahaca, romper esta con las manos sin utilizar el cuchillo para que suelte toda su esencia.

Emplatado

Poner la base del plato una buena cantidad de crema de tomate, que cubra todo el fondo del plato y dar unos golpes con la palma de la mano en la base del plato para que se siente la crema de tomate.

Después, poner la crema de haba en forma de espiral, comenzando desde el centro del plato hasta el borde, Seguir con la crema de yema distribuida en varios puntos a lo largo de la líneas de la crema de haba, y hacer lo mismo con la crema de bacalao, teniendo en cuenta su salinidad para poner más o menos cantidad.

Por ultimo, terminar con unas gotas de aceite de albahaca.

Carillera de ternera con tuétano asado y su glace texturizada

Por Manuel Quintero Rodríguez, chef de [Albi](#)



Ingredientes

- 2 carrilleras de ternera
- 2 huesos de tuétano
- 1 zanahoria
- 1 tomate

- 1 cebolla pequeña
- 1 tallo de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de carne (preferiblemente bajo en sodio)
- 1/4 taza de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Espesante comercial

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. Preparar las verduras: pelar y cortar la zanahoria, la cebolla y el tallo de apio en trozos grandes. Pelar los dientes de ajo pero déjalos enteros.
3. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio-alto. Sellar las carrilleras de ternera por todos lados hasta que estén doradas. Esto sellará los jugos dentro de la carne.
4. Agregar las verduras picadas y los dientes de ajo a la olla. Cocinar por unos minutos hasta que las verduras estén ligeramente doradas.
5. Verter el vino tinto en la olla y dejar que se reduzca un poco, raspando el fondo de la olla para soltar los sabores.
6. Agregar el caldo de carne a la olla. Debe cubrir las carrilleras al menos hasta la mitad. Si es necesario, añadir un poco más de caldo.
7. Cubrir la olla y transfírela al horno precalentado. Cocinar durante aproximadamente 2-2.5 horas, o hasta que la carne esté tierna y se deshaga fácilmente con un tenedor.
8. Mientras tanto, preparar los huesos de tuétano. Colócalos en una bandeja para hornear y asarlos en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos, hasta que estén dorados y la médula esté caliente y cremosa por dentro.
9. Una vez que las carrilleras estén listas, retíralas del horno y colócalas en un plato. Cubrir con papel de aluminio para mantenerlas calientes.
10. Retirar el exceso de grasa de la salsa en la olla y luego colar la salsa, separando las verduras y los sólidos. Pasar la salsa por una licuadora o procesador de alimentos hasta que esté suave y uniforme.
11. Para texturizar el plato, añadir la ternera con la salsa, el tuétano y el espesante al Robot Coupé, Thermomix o similar. Triturar a velocidad máxima durante 5 minutos.
12. Una vez lista la masa, añadir al hueso del tuétano y enfriar.
13. Calentar en horno hasta alcanzar la temperatura deseada.
14. Servir las carrilleras de ternera con los huesos de tuétano asado y la glace texturizada.

Crema de zanahoria, jengibre y queso manchego

Por M. Ángel Expósito, chef del restaurante Retama



Ingredientes

- Zanahoria 120 gramos
- Jengibre 10 gramos
- Cebolla 90 gramos
- Aceite 10 ml
- Caldo pollo 70 ml

- Leche semidesnatada 40ml
- Espesante comercial

Para la crema de queso manchego

- Queso manchego 80 gramos
- Leche semidesnatada 100 ml
- Espesante comercial

Preparación

Cocinar las verduras al vapor, triturar con los líquidos aceite caldo de pollo y leche. Separar la ración de 150 ml. Espesar con la medida.

Para la crema de Queso:

Calentar todo y triturar añadir el espesante comercial y meter en un biberón para decorar la crema.

Merluza a la bilbaína

Por Manuel Quintero Rodríguez, chef de Albi



Ingredientes

- Merluza (filete) 200 g
- Ajo 10 g
- Guindilla 1 g
- Perejil fresco 5 g
- Aceite de oliva 20 ml
- Vinagre de vino blanco 10 ml
- Sal al gusto
- Tx 15 g

Preparación

1. Preparación de la merluza:

Cortar el filete de merluza en porciones individuales si es necesario. Sazonar ligeramente con sal.

2. Preparación del aceite con ajo y guindilla:

Pelar y laminar finamente los ajos. Cortar la guindilla en rodajas finas.

3. Cocción de la merluza:

Calentar 10 ml de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Cocinar los filetes de merluza por aproximadamente 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y bien cocidos. Retirar y reservar en un plato.

4. Preparación de la salsa bilbaína:

En la misma sartén, añadir los otros 10 ml de aceite de oliva. Añadir las láminas de ajo y las rodajas de guindilla. Cocinar a fuego medio hasta que los ajos estén dorados pero no quemados. Retirar del fuego y añadir el vinagre de vino blanco con cuidado. Remover bien.

5. Texturizar

Añadir la merluza a la bilbaina en el robot de cocina, con 16 gramos de texturizador y triturar durante 4 minutos a máxima potencia. Una vez triturado, añadir la masa al molde y llevar a congelación

Presentación

Una vez desmoldada la pieza de merluza, hornear hasta tener una temperatura de 75 grados. Una vez horneada, emplatar la pieza y adornar con unos ajos fritos y aceite de pimentón.