

Ñoquis de patata con salsa de zanahoria

Ingredientes (para 3-4 raciones) :

- 300 g de patata pelada y hervida
- 200 g de zanahoria pelada y hervida
- 150 g de harina de arroz
- 2 claras de huevo
- Sal, Pimienta
- Aceite de oliva virgen
- Nuez moscada
- 200 g de pechuga de pollo (opcional)
- 2 claras de huevo cocidas (opcional)

Para la salsa de zanahoria:

- 4 zanahorias
- 2c/s aceite oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 1 rodaja de jengibre
- 100 ml de caldo vegetal o agua
- Pimienta



Elaboración:

1. Pasar la patata y la zanahoria hervida y escurrida por un pasapurés.
2. Añadir las claras y una pizca de pimienta.
3. Remover hasta formar una pasta. Verter la harina de arroz poco a poco e ir mezclando hasta formar una pasta consistente.
4. Hacer bolas pequeñas y alargadas.
5. Poner un cazo con abundante agua a hervir. Añadir los ñoquis. A medida que vayan subiendo a la superficie, sacar y escurrir.
6. Para preparar la salsa de zanahoria pelar y cortar la zanahoria a rodajas y poner la a pochar lentamente con unas gotas de aceite sin que se dore demasiado. Añadir si precisa unas gotas de agua.
7. Picar el diente de ajo y el jengibre pelado y añadir a la zanahoria. Pochar 5 minutos y añadir el caldo vegetal. Dejar reducir durante cinco minutos más.
8. Triturar la mezcla. Pasar por un colador para que resulte en una salsa bien fina y salpimentar al gusto
9. Dorar el pollo en una sartén con un hilo de aceite. Rallar la clara de huevo duro. Servir con la salsa en la base de un plato y los ñoquis con un hilo de aceite de oliva por encima. Acompañar con el pollo y la clara para incrementar el aporte proteico de la elaboración.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede incorporar a la salsa de zanahoria antes de triturarla un poco de queso tierno en función de la tolerancia, así como acompañar los ñoquis con otras salsas. Se recomienda incrementar el contenido proteico de la elaboración añadiendo el pollo a la plancha y las claras cocidas ralladas según tolerancia y progresión de la dieta. En caso de insuficiencia renal puede haber restricción proteica y será necesario evitarlo, así valorar si realizar modificaciones en la receta es adecuado.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
346,28 kcal	5,79 g	14,20 g	49,13 g

