



"SOLOMILLO" DE BERENJENA AL ESTILO WELLINGTON para la cena de Navidad



El solomillo WELLINGTON es una receta anglosajona muy conocida y que tradicionalmente se prepara en épocas navideñas. Y para que nuestros/as hijos/as tengan también un plato de categoría en esta festividad tan especial, he aquí mi versión apteica.

Ingredientes para el "solomillo" de berenjena:

- 3 cucharadas de aceite de oliva v.e.
- 1 diente de ajo pelado (5 gr)
- 1/2 cebolla (80 gr)
- 1 berenjena grande (360 gr)

- sal al punto
- especias: toque de orégano y de curry al gusto
- 1 pimiento del piquillo en conserva (30 gr)
- 6 ó 7 aceitunas negras sin hueso
- 6 ó 7 aceitunas verdes sin hueso
- 4 cucharadas aproxm (60-70 gr) de harina apteica o almidón de maíz (Maizena), da lo mismo
- algo de queso rallado estilo mozzarella marca VIOLIFE 0% proteínas, cantidad al gusto
- 1 lámina de hojaldre bajo en proteínas, yo ADPAN sin gluten (0,30 gr de proteínas a los 100 gr)

Elaboración:

1. En una cacerola plana, poner el aceite de oliva y freír a fuego medio el ajo pelado y cortado a tiras junto con la cebolla también cortada a tiras.

2. Cuando esté dorado añadir la berenjena pelada y cortada en cubitos (enjuagar para que suelten amargor).

Remover y seguir friyendo a fuego medio. Salar al punto y especiar con orégano y curry al gusto. Remover de vez en cuando para controlar que no se pegue.

En cuanto esté la berenjena tierna y se haya evaporado todo su jugo, retirar del fuego y pasarla con la batidora.

3. Poner ahora esta mezcla en una sartén antiadherente y añadirle el pimiento del piquillo en conserva, las aceitunas negras y las verdes, cortado todo en trocitos pequeños. Mezclar y llevar al fuego (a fuego medio).

4. Ahora incorporar de una en una, las 4 cucharadas de harina apteica o de almidón de maíz, lo que elijan. Remover e integrar completamente una antes de incorporar la segunda, y así con todas, aplastando bien con el cucharón los grumitos blancos de polvo que se encuentren.

Formar una masa compacta como si se tratara de una masa para croquetas, removiendo continuamente unos minutos. Terminar por dar forma cilíndrica y volcar en un plato.



5. Sin esperar a que enfríe, moldear un poco con nuestras manos para que la masa se asemeje a la forma de un solomillo de carne.

6. Rebozar este "solomillo" o croqueta gigante con una mezcla de: harina apteica + pan rallado b.p. + pizca de sal + ajo en polvo.



7. Freír en suficiente aceite caliente, y cuando esté bien dorado por los dos lados, apartar a un plato con papel absorbente.



8. Desenrollar la lámina de hojaldre y repartir un poco de queso rallado por encima. Colocar el solomillo frito en el centro y envolver como si fuera un paquete.



9. Sellar las uniones con unas gotas de agua para que no se abra el paquete en el horno. Poner esta parte hacia abajo y decorar con los recortes de masa sobrantes cortando tiras y colocándolas formando cruces si se desea.



Un truco para que las tiras no se muevan al hornearse es fijarlas a su sitio con medio palillo de madera. No es necesario ahondar hasta el fondo, solo se trata de fijarlas para que cuando el hojaldre crezca no se vayan de su sitio.



Si tenéis en casa sal negra del Himalaya, poner una pizca por encima del hojaldre, que le va a dar un sabor muy especial.

10. Hornear (horno precalentado previamente) a 180°-200°, dependerá de cada horno. Tiempo estimado: 20-25 minutos, o hasta comprobar que el hojaldre está bien hecho y dorado por todas partes.



Emplatar y servir la ración de solomillo de berenjena Wellington en un solo trozo o servirlo a rodajas.

Completar el plato con arroz frito y tomatitos cherry, por ejemplo.

Pincha en el enlace para ir a la receta de [ARROZ FRITO BÁSICO](#)

Cálculo de la fenilalanina:

AJO: según mis tablas, 9,35 gr de ajo crudo contienen 20 mg de phe, así que los 5 gr tendrán $(5 \times 20) \div 9,35 = \mathbf{10,70 \text{ mg phe}}$.

CEBOLLA: según mis tablas, 78,43 gr de cebolla cruda contienen 20 mg phe, así que los 80 gr tendrán $(80 \times 20) \div 78,43 = \mathbf{20,40 \text{ mg phe}}$.

BERENJENA: según mis tablas, 46,51 gr de berenjena cruda contienen 20 mg phe, así que los 360 gr tendrán $(360 \times 20) \div 46,51 = \mathbf{154,80 \text{ mg phe}}$.

HARINA APROT. O ALMIDÓN DE MAÍZ: según el fabricante, los 100 gr de producto contienen 0,31 gr de proteínas, así que los 60 gr tendrán $(60 \times 0,31) \div 100 = 0,186$ gr de proteínas. Multiplico por 35 mg phe (Prot.Medio Valor) $0,186 \times 35 = \mathbf{6,51 \text{ mg phe}}$.



Recetas Navideñas

PIMIENTO DEL PIQUILLO: según el fabricante, los 100 gr de producto contienen 0,8 gr de proteínas, así que los 30 gr tendrán $(30 \times 0,8) \div 100 = 0,24$ gr de proteínas. Multiplico por 25 mg phe (Prot. Bajo Valor) $0,24 \times 25 =$ **6 mg phe.**

ACEITUNAS (negras y verdes): según el fabricante, los 100 gr de producto contienen 1,5 gr, así que los 35 gr aproxm utilizados tendrán $(35 \times 1,5) \div 100 = 0,525$ gr de proteínas. Multiplico por 25 mg phe (Prot. Bajo Valor) $0,525 \times 25 =$ **13,125 mg phe.**

HOJALDRE ADPAN SIN GLUTEN: según el fabricante, los 100 gr de producto contienen 0,30 gr de proteínas, así que los 230 gr utilizados (prácticamente la lámina entera) tendrán $(230 \times 0,30) \div 100 = 0,69$ gr de proteínas. Multiplico por 35 mg phe (Prot. Medio Valor) $0,69 \times 35 =$ **24,15 mg phe.**

Suma total: $10,70 + 20,40 + 154,80 + 6,51 + 6 + 13,125 + 24,15 =$ **235,70 mg phe este solomillo de berenjena Wellington.**

Dependiendo de la cantidad servida, habrá que calcular en proporción.

- si se sirve en 4 porciones: $235,70 \div 4 = 58,92$ mg phe cada ración.
- si se sirve en 3 porciones: $235,70 \div 3 = 78,57$ mg phe cada ración.
- si se sirve en 2 porciones: $235,70 \div 2 = 117,85$ mg phe cada ración.