



TRONCO NAVIDEÑO O RULO SALADO DE PATATAS





Recetas Navideñas

Ingredientes necesarios para este "tronco navideño":

Para el rulo:

- 475 gr de patatas (peso ya peladas)
- 1 zanahoria mediana (30 gr)
- agua para la cocción, sal y un hilo de aceite de oliva
- 2 cucharadas (40 gr) de mayonesa

Para el relleno:

- 2 cucharadas de aceite de oliva v.e.
- 260 gr de champiñones y/o setas
- 1 cucharadita (3 gr) de perejil fresco picado
- punto de sal, toque de ajo en polvo
- 1 cucharadita (8 gr) de pulpa o también llamada carne de pimiento choricero
- 60 ml de vino blanco

Para la mayonesa de cobertura:

- 2 cucharadas (40 gr) de mayonesa
- 1 pimiento del piquillo en conserva (20 gr)

Para la decoración:

- algunas aceitunas y trocitos de pimiento del piquillo en conserva, al gusto

Elaboración:

1. Para saltear los champiñones y/o setas, poner en una sartén 2 cucharadas de aceite de oliva con los champiñones limpios y picados en pequeñito. Salar al punto, añadir el perejil y el toque de ajo en polvo.

Recetas Navideñas

2. Sofreír a fuego medio unos minutos hasta que gasten todo su jugo. Remover de vez en cuando controlando que no se quemen.

3. Añadir entonces el vino blanco y la cucharadita de pimienta choricero. Remover y dejar cocinar hasta que se reduzca el vino totalmente, debe quedar seco.

Reservar.

4. Pelar las patatas y la zanahoria. Para cocerlas pongo las patatas cortadas a cuadrados pequeños junto con la zanahoria rallada en una cacerola o recipiente de cristal con tapadera. Le añado agua justo hasta cubrirlos, no más, puñado de sal y chorrito de aceite de oliva.

Lo pongo en el microondas a máx. potencia 8-10 minutos. Dependerá del tipo de patatas que se utilice.

5. Una vez tiernas las patatas, escurrir bien todo el agua y machacar hasta tener un puré.

Probar para rectificar de sal si fuera necesario y aderezar si gusta con un toque de ajo en polvo.

6. Extender sobre la mesa un trozo largo de plástico transparente y poner ahí el puré de patatas. Con ayuda de una cuchara formar una plancha rectangular de 1 cm y medio aproxm.



Recetas Navideñas

7. Cubrir o untar toda la superficie con 2 cucharadas de mayonesa y repartir por encima el salteado de champiñones o setas.



8. Ahora enrollar con ayuda del plástico. Vamos montando con cuidado hasta formar el rulo, que dejaremos envuelto finalmente para que tome firmeza. Dejar enfriar en la nevera.



9. Para la mayonesa de cobertura solo hay que moler con la batidora 2 cucharadas de mayonesa y un pimiento del piquillo en conserva bien escurrido, y obtendremos así un sabor y un color fabuloso.

Recetas Navideñas



10. Quitar el plástico del rulo y colocarlo sobre una fuente o plato alargado. Cubrir con la mayonesa de pimiento y decorar al gusto: pasando un tenedor por la superficie, colocando unas aceitunas y unos trozos de pimiento, ...





Recetas Navideñas

Cálculo de la fenilalanina:

PATATA: según mis tablas, 100 gr de patatas crudas o cocidas contienen 100 mg phe, así que los 475 gr tendrán **475 mg phe.**

ZANAHORIA: según mis tablas, 64,52 gr de zanahoria cruda contienen 20 mg phe, así que los 30 gr utilizados tendrán $(30 \times 20) \div 64,52 =$ **9,30 mg phe.**

CHAMPIÑONES Y/O SETAS: según mis tablas, 27,03 gr de champiñones o setas crudas contienen 20 mg phe, así que los 260 gr tendrán $(260 \times 20) \div 27,03 =$ **192,38 mg phe.**

PEREJIL: según mis tablas, 12,9 gr de perejil fresco contienen 20 mg phe, así que los 3 gr que he puesto en esta receta tendrán $(3 \times 20) \div 12,9 =$ **4,65 mg phe.**

PULPA DE PIMIENTO CHORICERO: según el fabricante, los 100 gr de producto contienen 1,6 gr de proteínas, así que los 8 gr que he utilizado en esta receta tendrán $(8 \times 1,6) \div 100 = 0,128$ gr de proteínas. Multiplico por 25 mg phe (Prot. Bajo Valor) $0,128 \times 25 =$ **3,2 mg phe.**

MAYONESA marca comercial: según el fabricante, los 100 gr contienen 0,7 gr de proteínas, así que los 80 gr en total utilizados en esta receta tendrán $(80 \times 0,7) \div 100 = 0,56$ gr de proteínas. Multiplico por 50 mg phe (Prot. Alto Valor) puesto que entre sus ingredientes principales se encuentra la yema de huevo, $0,56 \times 50 =$ **28 mg phe.**

PIMIENTO DEL PIQUILLO en conserva: según el fabricante, los 100 gr de producto contienen 0,8 gr de proteínas, así que los 20 gr utilizados tendrán $(20 \times 0,8) \div 100 = 0,16$ gr de proteínas. Multiplico por 25 mg phe (Prot. Bajo Valor) $0,16 \times 25 =$ **4 mg phe.**

Suma: $475 + 9,30 + 192,38 + 4,65 + 3,2 + 28 + 4 =$ **716,53 mg phe en total.**

Calcular la porción servida en proporción al total. Si se sirven **4 porciones iguales:** $716,53 \div 4 =$ **179,13 mg phe cada porción pequeña.**

Si se sirven **3 porciones iguales:** $716,53 \div 3 =$ **238,84 mg phe cada porción mediana.**



Recetas Navideñas

Si se sirven **2 porciones iguales**: $716,53 \div 2 =$ **358,27 mg phe cada porción grande**.

Sugerencia: si necesitamos reducir la cantidad de fenilalanina (phe), podemos hacer esta misma receta con yuca cocida en vez de usar patatas.

La yuca contiene 1,4 gr de proteínas a los 100 gr y tan solo 35 mg phe, frente a los 100 mg phe de la patata en la misma cantidad.