

Terrina de pescado con mayonesa de eneldo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Salmón ahumado: 50 grs.

Camarones cocidos: 50 g

Filete de abadejo: 800 g

Ciboulette: 15 g

Claros de huevo: 4 Unidades

Ensalada verde

Pimienta: 5 g

Vinagre de vino: 20 cc

Lechugas mixtas: 300 g

Sal: 5 g

Aceite De Oliva: 20 cc

Mayonesa de eneldo

Leche descremada: 50 cc

Eneldo: 20 grs.

Mayonesa light: 100 g

Preparación de la Receta

- Quite la piel y las espinas del *abadejo*, luego córtelo en cubos.
- Corte el *salmón* ahumado en *brunoise*.
- Pique el *ciboulette*.
- Procese el pescado con sal y pimienta hasta obtener una pasta, incorpore las claras de *huevo* y siga procesando.
- Coloque la preparación en un bowl y agregue los *camarones* cocidos, *salmón* ahumado y *ciboulette*, mezcle hasta que los ingredientes se distribuyan en toda la preparación.

Armado

- Forre un molde para terrina con papel film, distribuya luego la preparación hasta cubrir el molde por completo, tape con papel film y coloque la terrina sobre una fuente para horno con agua caliente, tape la fuente con papel aluminio y cocine en horno precalentado a 160°C durante 30 minutos.
- Pasado el periodo de cocción enfríe la terrina en la heladera, una vez fría quite el papel film y corte en porciones.

Mayonesa de eneldo

- Coloque los ingredientes en un recipiente y luego procese con un mixer.

Ensalada verde

- Coloque en un recipiente el *vinagre*, sal y pimienta mezcle y agregue el aceite de oliva en forma de hilo mientras mezcla hasta emulsionar.
- En otro recipiente coloque las hojas verdes y condimente con la vinagreta.

Presentación

- Sirva las porciones de terrina en un plato, condimente con la **mayonesa de eneldo** y acompañe con la ensalada verde.
- Decore con *ciboulette*.

Tips

-

Abadejo

- Reducido en grasas.
- Posee alto contenido proteico.
- Aporta vitaminas A, D y B.

- Terrina de pescado

- 195 *calorías* por porción.

- Mayonesa de eneldo

- 90 *calorías* por porción.

- Ensalada verde

- 34 *calorías* por porción.

Comentario nutricional

- Los pescados poseen propiedades nutricionales que los convierten en alimentos fundamentales dentro de lo que se considera una alimentación equilibrada y cardiosaludable
- No sólo disponen de proteínas de excelente calidad, sino que además presentan un perfil de lípidos más saludable que el de otros alimentos también ricos en proteínas, como las carnes
- Además, el consumo de pescado, y en concreto de pescado azul, puede mejorar los síntomas de algunas enfermedades y contribuir a la prevención de otras, entre las que destacan las cardiovasculares
- Las propiedades nutritivas de los pescados le otorgan a estos alimentos efectos beneficiosos para la salud, por lo que su ingesta, dentro de una alimentación sana y equilibrada, constituye un modo de prevenir la aparición de ciertas dolencias
- Las innumerables especies de pescado a las que se tiene acceso, las múltiples posibilidades que ofrece en la cocina, junto con sus características nutritivas, convierten al pescado en un alimento indispensable en la dieta y recomendable en todas las edades y en las distintas etapas fisiológicas el contenido calórico de los pescados es relativamente bajo y oscila entre 70-80 Kcal por 100 gramos en los pescados magros y 120-200 Kcal por 100 gramos en los grasos o azules, por lo que constituyen una buena opción para formar parte de la alimentación de personas con exceso de peso
- La clara (transparente) está formada fundamentalmente por agua (86%) y proteínas de alto valor biológico (ovoalbúmina, entre otras)
- **El salmón** es un pescado azul o graso que aporta unos 11 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne, un contenido similar al de las sardinas, el *jurel* o el *atún*
- La grasa es rica en omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y *triglicéridos* plasmáticos, y además aumentan la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos
- Por este motivo, se recomienda el consumo habitual de *salmón* a la población general, y en particular en caso de trastornos cardiovasculares
- El *salmón* es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de pescados.
- En cuanto a vitaminas, destaca la presencia de algunas pertenecientes al grupo B como la B2, B3, B6 y B9 y B12
- Éstas permiten el aprovechamiento de los *nutrientes* energéticos, es decir, hidratos de carbono, grasas y proteínas e intervienen en procesos de gran importancia (formación de glóbulos rojos, síntesis de material genético, funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas, etc.)
- No obstante, la cantidad presente de estas vitaminas no es muy significativa si se compara con otros alimentos ricos en estos *nutrientes*.
- La riqueza en grasa del *salmón* hace que contenga cantidades interesantes de algunas vitaminas liposolubles como la A y la D
- La A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo
- Además, favorece la resistencia frente a las infecciones, es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna
- También interviene en el crecimiento óseo, en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales

- La vitamina D regula los niveles de calcio en la sangre y favorece la absorción y fijación de este mineral en los huesos
- En el caso del ahumado aporta su sabor característico que favorece a la saciedad.
- **Mariscos** El agua es el elemento más abundante en el *marisco* y supone de un 75 a un 80 por ciento de su composición
- El contenido medio de proteínas es de 18 gramos por cada 100 gramos de alimento comestible, si bien los crustáceos (langostinos, langosta, *gambas*. . .) pueden superar los 20 gramos
- Dichos *nutrientes* son de elevado valor biológico la capacidad de los mariscos de aumentar el nivel del colesterol sanguíneo es muy inferior a la de otros alimentos, dada su mayor concentración de ácidos grasos insaturados (ejercen un efecto reductor del colesterol) y su escaso contenido en ácidos grasos saturados (cuyo exceso está relacionado de forma directa con el aumento del colesterol plasmático).
- **Los cibulettes Y Las cebollas** son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%
- En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico,
- Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio y fósforo
- El calcio vegetal no se asimila tanto comparado con el de los lácteos u otros alimentos que se consideran buena fuente de este mineral
- Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.
- Su presencia en esta preparación permite aumentar junto con los condimentos su poder saciante por medio del sabor que trasmite al pescado.
- **Mayonesa light** en las mayonesas light, una importante cantidad de aceite y *huevo* es sustituida por agua, lo que reduce en un 30% las *calorías*.

Leche descremada

- Su principal componente es el agua, seguido fundamentalmente por grasa (ácidos grasos saturados en mayor proporción y colesterol), proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas) e hidratos de carbono (lactosa principalmente)
- Así mismo, contiene moderadas cantidades de vitaminas (A, D, y vitaminas del grupo B, especialmente B2, B1, B6 y B12) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio). En las preparaciones en las que queremos bajar las *calorías*, utilizamos la descremada, aprovechando el resto de *nutrientes*, en este caso aligeramos la *mayonesa* que si bien es de bajas *calorías*, utilizamos menos de esta forma
- Enriquecemos la preparación con el aporte de leche
- **El eneldo** como condimento aporta su sabor a la preparación colaborando con la saciedad del plato.

Aceitunas y aceite de oliva

- El ácido oleico que aporta aumenta los niveles en sangre del llamado "buen colesterol" (HDL-colesterol)
- Por otro lado, la vitamina E y el ácido oleico, son dos componentes que evitan la oxidación de las lipoproteínas o transportadores en sangre del colesterol (relacionadas con el desarrollo de enfermedad cardiovascular)

- Estas particularidades del aceite de oliva (y a las aceitunas) son las que le confieren el adjetivo de alimento saludable
- **La lechuga** es un alimento que aporta muy pocas *calorías* por su alto contenido en agua, su escasa cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas.
- En cuanto a su contenido en vitaminas, destaca la presencia de folatos, provitamina A o beta-caroteno, y vitaminas C y E
- La *lechuga* romana cultivada al aire libre es la variedad más rica en vitaminas, mientras que la iceberg es la que menor cantidad de vitamina C presenta.
- Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.
- El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el *color* amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales y que el organismo transforma en vitamina A según sus necesidades
- En el caso de la *lechuga*, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento más abundante
- La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.
- La vitamina E interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad
- Ejerce una acción antioxidante que también caracteriza a la vitamina C
- Ésta participa en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos.
- Favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones
- En cuanto a los minerales, la *lechuga* destaca por la presencia de potasio y hierro
- También contiene magnesio y calcio, aunque en menor proporción
- El calcio presente en la *lechuga* no se asimila apenas si se compara con los lácteos u otros alimentos buena fuente de este mineral
- Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal
- El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de colaborar en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
- El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.
- Las hojas más externas de la *lechuga* concentran la mayor parte de vitaminas y minerales.
- En esta preparación complementa a los vegetales cocidos con el aporte de todos estos *nutrientes*, el aporte de fibra favorece a la saciedad que buscamos en estas preparaciones.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/terrina-de-pescado-con-mayonesa-de-eneldo>