

Ensalada de patata (textura modificada)



Ingredientes (para 1 ración)

- 100 g de patata
- 25 g de zanahoria
- 30 g de pimiento asado
- 10 g de aceitunas rellenas (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)
- 1 filete de anchoa limpio (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)
- 1 c/p de mayonesa light
- Pimentón dulce

Elaboración

1. Lavar la anchoa y las aceitunas en agua fría. Escurrir y reservar.
2. Pelar la patata y la zanahoria, y cortar a dados. Hervir en un cazo hasta que estén bien cocidas. Escurrir y reservar.
3. Una vez tibias, poner en un recipiente alto, añadir la mayonesa y triturar con el agua de cocción hasta obtener un puré homogéneo.
4. Triturar el pimiento, la anchoa y las aceitunas.
5. Disponer el triturado de patata y zanahoria en la base y aliñar con el triturado de pimiento, anchoa y aceitunas. Espolvorear con pimentón dulce y servir.

Recomendaciones

En caso de disfagia grave y si el resultado no es uniforme, tamizar los dos purés.