

Patata rellena



Ingredientes (para 1 ración)

- 1 patata mediana (100 g)
- 40 g de filete de pescado blanco
- 1 palito de cangrejo o similar
- 1 c/s de yogur (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 1 clara de huevo cocida
- Orégano
- Piel de limón

Elaboración

1. Lavar y cocer la patata entera en un envase apto para microondas, con una cucharada de agua y tapado, durante cinco o seis minutos a máxima potencia. Reservar.
2. Cocer posteriormente el pescado durante un minuto en el mismo recipiente tapado. Dejar enfriar y reservar. Pelar la patata y vaciar con una cuchara. Disponer la pulpa resultante en un bol y chafar con un tenedor.
3. Añadir al bol el pescado y el palito de cangrejo desmenuzado. Aliñar con abundante ralladura de limón, orégano y un poco de yogur batido. Mezclar bien todos los ingredientes.
4. Rellenar la patata y servir con la clara de huevo rallada por encima.

Recomendaciones

También se puede añadir unas tiras de zanahoria cocida.
En caso de dolor al deglutir o mucositis, no incorporar la ralladura de limón.