



Las personas afectadas por la fenilcetonuria o **P.K.U.** podrán encontrar aquí una serie de recetas preparadas por Karlos Arguiñano y cedidas por la Asociación de Euskadi de P.K.U.

Los individuos afectados por esta enfermedad deben seguir una dieta restringida durante el transcurso de la niñez y la adolescencia, y posiblemente durante toda la vida.

### Primeros :

- [Crema de puerros y berros](#)
- [Crema de calabacín](#)
- [Crema de calabaza](#)
- [Ensalada de escarola y nueces](#)
- [Ensalada de la ribera](#)
- [Ensalada de verduras fritas](#)
- [Ensalada fantasía](#)
- [Ensalada de escarolas y granadas](#)
- [Sopa de ajo](#)
- [Sopa de espinacas](#)



### Segundos:

- [Coliflor con uvas pasas](#)
- [Pincho de otoño](#)
- [Puerros mimosa](#)

### Postres:

- [Ensalada de frutas y miel](#)
- [Manzanas asadas](#)
- [Naranjas con miel](#)
- [Peras al vino](#)
- [Piña rellena](#)



# Crema de puerros y berros

por *Karlos Arguiñano*

## Ingredientes



500 grs. Puerros  
Aceite de oliva  
200 ml. Nata líquida  
Sal  
150 grs. Ramos de berros  
750 ml. Caldo de verduras  
1 Cucharadita de harina de maíz  
Pimienta negra

## Elaboración

Lavamos los puerros y los berros. Picamos los puerros muy finos y lo rehogamos todo en una sartén con un poco de aceite, hasta que el puerro se transparente. Añadimos el caldo, damos un hervor y sazonamos.

Diluimos la harina de maíz en la nata y lo añadimos al caldo. Damos otro hervor y lo pasamos por la batidora. Se acompaña con castrones de pan especial frito.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 680 mgs.

Proteína 19,151 grs.

Calorías 1. 742,2 Kcal.

# Crema de calabacín

por *Karlos Arguiñano*

## Ingredientes



900 grs. Calabacines pequeños  
50 grs. Rebanadas de pan (especial) (3 ud)  
3 Dientes de ajo  
100 ml. Nata líquida  
Aceite de oliva  
Pimienta negra  
Sal

## Elaboración

Freír las rebanadas de pan en el aceite y reservarlas sobre un paño de celulosa

para que escurran. Poner un poco de aceite de oliva en una cazuela. Rehogar los tres dientes de ajo retirándolo en cuanto esté dorado. Rehogar a continuación durante cinco minutos los calabacines con piel cortados en rodajas. Sazonar y dar un toque de pimienta recién molida. Añadir la nata mantener un par de minutos al fuego y pasar por la batidora (si se desea una consistencia más suave se puede pasar por el pasapurés o por el chino).

Rectificar de sal. Presentar acompañado de los costrones de pan frito.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 125 mgs.

Proteína 16,96 grs.

Calorías 1.620 Kcal.

# Crema de calabaza

por *Karlos Arguiñano*

## Ingredientes



500 grs. Calabaza roja  
300 grs. Cebollas  
200 grs. Zanahorias  
150 grs. Puerro  
1 Diente de ajo  
30 grs. Pimiento verde  
1 Vasito de tomate natural hecho, 250 ml.  
300 grs. Patatas nuevas  
1/2 Vaso de aceite  
Agua y sal

## Elaboración

Picamos la verdura y la ponemos a rogar en una cazuela con el vaso de aceite a fuego lento.

Mientras, sacamos la carne de la calabaza y la cortamos en trozos como la verdura. Lo mismo hacemos con las patatas. Cuando la verdura empiece a dorar, se añade la calabaza y las patatas, se rehoga un poco con las verduras y se le añade, agua hasta que lo cubra. Se sazona y le añadimos un vasito de tomate. Lo mantenemos a fuego lento durante una hora aproximadamente. Cuando esté hecho lo pasamos por la batidora y luego por el chino, para que quede una crema suave al paladar.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 772,7 mgs

Proteína 23,96 grs.

Calorías 1.515,5 Kcal.

# Ensalada de escarola y nueces

por *Karlos Arguiñano*

## Ingredientes



200 grs. Escarola  
50 grs. Maíz cocido  
30 grs. Nueces picadas  
1 Diente de ajo

### **Vinagreta**

Aceite de oliva virgen  
Mostaza  
Vinagre de vino  
Un diente de ajo  
Sal

**Consejo:** Debemos rechazar las nueces y las castañas arrugadas. Tampoco son aconsejables las nueces endurecidas y con aspecto grasiento.

## Elaboración

Limpiar, lavar y escurrir la escarola, picar en trozos pequeños las nueces. El maíz se puede comprar en lata, ya cocido. Preparar una vinagreta batiendo el aceite con el ajo muy picado, un poco de mostaza y sal. Añadir el vinagre y seguir batiendo para que ligue. Untar la ensaladera en que se va a servir la ensalada con un diente de ajo cortado por la mitad. Así no tendrá un sabor muy fuerte. Ponemos la escarola en la fuente.

Rehogamos con la vinagreta y servimos al plato.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 430,5 mgs.

Proteína 7;87 grs.

Calorías 1048 Kcal.

# *Ensalada de la Ribera*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



150 grs cogollo de escarola  
500 grs cogollos de lechuga  
400 grs tomates  
150 grs espárragos blancos y cocidos  
Aceitunas verdes (al gusto)  
150 grs cebolleta (juliana)  
2 Dientes de ajo picado fino  
**Aliño:** aceite, vinagre de vino y sal

## *Elaboración*

Ponemos el tomate cortado en lonchas finas en el fondo de la fuente y encima la verdura limpia, los espárragos y las aceitunas.

Echamos la sal y aliñamos con aceite y vinagre.

### **Contenido en:**

Fenilalanina 370,5 mgs.

Proteína 21,9 grs.

Calorías 1.145,8 Kcal.

# Ensalada de verduras fritas

por *Karlos Arguiñano*

## Ingredientes



100 grs. Champiñones  
300 grs. Cebolletas  
250 grs. Berenjena  
Aceite de Oliva  
200 grs. Zanahorias  
Sal  
300 grs. Puerros  
200 grs. Alcachofas  
Harina (especial)  
**Para la salsa vinagreta:**  
2 Vasitos de aceite de oliva virgen  
150 grs. Cebolleta  
1 Cucharadita de perejil picado  
Sal  
1/2 Vasito de vinagre  
2 Dientes de ajo picado

## Elaboración

Preparamos la vinagreta picando la cebolleta, el ajo y el perejil. Lo mezclamos en una salsera con el aceite, el vinagre y la sal, previamente batidos. Limpiamos los champiñones, los cortamos por la mitad y los freímos con el aceite muy caliente. Hacemos lo mismo con los puerros y los pimientos, cortados en tiras. Cortamos la berenjena en rodajas, las sazonamos, pasamos por harina y freímos. Cortamos las cebolletas en aros, lo pasamos por harina y freímos.

Cortamos en juliana muy fina las zanahorias, las alcachofas y los pimientos rojos y los freímos juntos. Escurrimos todas las verduras. Montamos el plato y acompañamos con la salsa vinagreta servida aparte.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 465,6 mgs.

Proteína 35,75 grs.

Calorías 2.018,8 Kcal.

# *Ensalada fantasía*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



400 grs. Patatas  
200 grs. Manzana  
150 grs. Manojos de berros  
200 grs. Mahonesa  
200 grs. Pimiento morrón asado

## *Elaboración*

Empezamos cocinando las patatas, sin pelar, en agua con sal y vinagre, para que no se rompa la piel. Se pelan templadas, se cortan en rodajas finas y se colocan formando un círculo en una fuente redonda.

Pelar la manzana, quitar el corazón, cortarla en gajos y untarlos con limón para que no se oscurezcan. Colocarlos en círculo junto a las patatas.

Lavar cuidadosamente y limpiar los berros, colocándolos en el centro de la fuente. Cortar el pimiento y distribuirlo entre los berros y manzanas.

Servir la ensalada acompañándola con salsa mahonesa a la que se le da un toque distinto con un poco de perejil picado.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 613 mgs.

Proteína 1~53 grs.

Calorías 2.003,5 Kcal.

# *Ensalada de escarolas y granadas*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



150 grs escarola  
Aceite de oliva virgen  
Sal  
170 grs lechuga de hoja de roble  
Vinagreta de frambuesa  
150 grs granada  
Pimienta negra

## *Elaboración*

Eliminamos las hojas exteriores de la escarola, lavamos el resto cuidadosamente, las dejamos escurrir y las cortamos en trozos. Hacemos lo mismo con la lechuga de hoja de roble. Las disponemos sobre una fuente de servicio.

Aderezamos con aceite de oliva virgen y unas gotas de vinagre, sazonamos y molemos sobre ellas un poco de pimienta negra. Removemos bien y repartimos sobre la ensalada las pepitas de granada, cuidadosamente limpias de telillas. Y ya está limpia para servir.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 196,8 mgs.

Proteína 4,825 grs.

Calorías 863 Kcal.

# *Sopa de ajo*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



150 grs. Pan especial del día anterior  
4 Dientes de ajo  
Aceite  
1 Cucharadita tamaño café de pimentón  
1.500 Agua

## *Elaboración*

En una cazuela ponemos el ajo con el aceite a dorar. Se incorpora el pan duro picado, se rehoga y se añade el pimentón. Se rehoga bien y se pone el agua y la sal y se deja, cocer suave unos 20 minutos

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 15 mgs.

Proteína 1,81 grs.

Calorías 1.598, 4 Kcal.

# Sopa de espinacas

por *Karlos Arguiñano*

## Ingredientes



Caldo de espinacas de otro día  
150 grs. Puntas de espárragos  
500 grs. Patatas  
500 grs. Espinacas  
1 Diente de ajo  
30 grs. Pasta (especial)  
Sal  
Aceite

## Elaboración

En primer lugar cocemos las patatas ya peladas y las espinacas por separado. Una vez cocidas las espinacas las escurrimos, reservamos el

caldo y las picamos. En este mismo caldo cocemos la pasta durante 15 minutos.

Mientras tanto, doramos en la sartén con aceite el diente de ajo. Añadimos las espinacas picadas y las patatas troceadas. Machacamos todo con el

tenedor hasta hacer una especie de puré y lo añadimos a la cazuela con la pasta. Por último, echamos unas puntas de espárrago y este

plato ya está listo para servir.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 1.144,5 mgs.

Proteína 25, 8 grs .

Calorías 1.480 Kcal.

# *Coliflor con uvas pasas*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



1 Kg. Coliflor  
Aceite de oliva  
20 grs. Cucharada sopera de pasas sultana  
100 grs. Cebolla pequeña  
1 Vaso de vino blanco  
Sal  
2 Dientes de ajo

## *Elaboración*

Remojar las uvas pasas dentro de una taza llena de agua tibia, durante 15 minutos.

Ecurrirlas y reservarlas.

Limpiar la coliflor antes de blanquearla dejándola unos minutos en agua fría con un chorrito de vinagre. Lavarla después con agua fría. La coceremos en agua hirviendo con sal ( el agua apenas debe cubrirla, para que, no se desmorone) durante unos 15 ó 20 minutos.

Pochar la cebolla y el ajo muy picados, con un poco de aceite de oliva, sin dejar que cojan color.

Añadir la coliflor cuando la cebolla se transparente, rehogar un poco y añadir el vino y las pasas. Rectificar de sal y dejar cocer a fuego lento, con la cazuela tapada, durante unos diez minutos.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 814,4 mgs.

Proteína 26,342 grs.

Calorías 1.302 Kcal.

# *Pincho de otoño*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



4 Pinchos  
50 grs. Champiñones ( 4 ud.)  
100 grs. Pimientos verdes (2 ud.)  
2 Ajos  
500 grs. Cebolletas (4 ud.)  
200 grs. Zanahorias (2 ud.)  
400 grs. Berenjenas (2 Ud.)  
100 grs. Tomatitos (4 ud.)  
Aceite de oliva  
Sal

## *Elaboración*

Preparar las verduras limpiando y troceando los pimientos verdes y las cebolletas. Hay que lavar; raspar la piel y cocer durante 10 minutos las zanahorias, cortándolas después en trozos .

Limpiar y cortar por la mitad los champiñones.

Lavar y cortar en trozos las berenjenas (sin quitar la piel). Lavar los tomatitos.

Ensartar las verduras en los pinchos, alternando champiñón, pimiento verde, cebolleta, zanahoria y berenjena, acabando con un tomatito. Sazonar.

Untamos la plancha con aceite de oliva, la calentamos y ponemos los pinchos a fuego medio para que se hagan poco a poco, dejándoles 3 minutos por cada lado hasta que los pinchos estén bien dorados por ambas partes.

Mientras acaban de hacerse los pinchos preparamos un refrito de ajo y pimiento verde, cortados finos.

Retirar cuando los ajos estén dorados y aliñar en el momento de servir los pinchos. También se puede servir con una vinagreta.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 393 mgs.

Proteína 28,31 grs.

Calorías 763,5 Kcal.

# *Puerros mimosa*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



1.500 grs. Puerros tiernos (24 ud.)

Sal

Aceite de oliva

### **Vinagreta:**

Un diente de ajo

100 grs. Medio tomate

Perejil

150 grs. Cebolletas

Vinagre de sidra

Sal

Aceite de oliva virgen

## *Elaboración*

Cortar las raíces y las partes verdes de los puerros. Lavarlos, atarlos de 6 en 6 para que no se desbaraten, y cocerlos durante una media hora en agua hirviendo con aceite y sal (los vamos a cocer a fuego lento para que no se rompan).

Desatar los puerros y dejar que se enfrien.

Preparar una salsa vinagreta y rociar los puerros en el momento de servirlos.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 1.006,5 mgs.

Proteína 36,425 grs.

Calorías 1.164,8 Kcal.

# *Ensalada de frutas y miel*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



1.000 grs. Piña  
1/2 Limón  
60 grs. Cucharadas de azúcar  
200 grs. Pomelo  
200 grs. Manzana  
30 grs. Cucharadas de miel

## *Elaboración*

Cortamos los extremos de la Piña, la partimos a lo largo y la vaciamos sin romperla.

Reservamos la pulpa de la Piña, después de haber retirado la parte leñosa del corazón. Pelamos y cortamos el resto de las frutas. Mezclamos todas las frutas.

Calentamos el zumo de medio limón y la miel y lo vertemos sobre las frutas. Dejamos enfriar. Colocamos la ensalada sobre las medias piñas vacías y servimos.

# *Manzanas asadas*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



800 grs. Manzanas (4 ud.)  
1 Copa de Jerez dulce  
150 grs. Cucharadas de azúcar  
1 Taza de agua  
20 grs. Mantequilla  
1 Rama de canela

## *Elaboración*

Lavamos las manzanas, cortamos la tapa y vaciamos los corazones con cuidado, para no hacer agujeros por debajo.

Ponemos en el hueco del corazón de la manzana un poco de mantequilla y una cucharada de azúcar.

La tapamos y colocamos en una fuente de horno.

Hacemos lo mismo con las otras manzanas. Las rociamos con vino oloroso y una taza de agua, y las horneamos a fuego mediano durante 30 minutos, dependiendo de su tamaño.

Preparamos la salsa, derritiendo cuatro cucharadas de azúcar en un cazo y manteniéndolo al fuego hasta que el azúcar se oscurezca. Añadimos el líquido que ha quedado de asar las manzanas y una rama de canela en trocitos. Damos un hervor y la rociamos sobre las manzanas.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 25,2 mgs.

Proteína 0,964 grs.

Calorías 943,6 Kcal.

# *Naranjas con miel*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



1.000 grs. Naranjas (4 ud.)  
250 ml. Nata montada  
100 grs. Miel caliente

## *Elaboración*

En primer lugar, pelamos con cuidado las naranjas, procurando quitar a poder ser, la pulpa que les cubre. Luego las cortamos en ruedas y las colocamos en una fuente bien repartidas .En el centro de la fuente ponemos la nata.

Seguidamente echamos la miel por encima.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 515 mgs.

Proteína 16,28 grs.

Calorías 1.524,5 Kcal.

# *Peras al vino*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



600 grs. Peras grandes (4 ud.)  
1 l. Vino  
100 grs. Mermelada de frambuesa  
200 grs. Azúcar  
1 Rama de vainilla  
2 Ramas de canela

## *Elaboración*

Pelamos las peras, las cortamos por la mitad y quitamos los corazones. Las ponemos en una cazuela con el vino, el azúcar, la vainilla y la canela. Llevamos a ebullición y dejamos cocer a fuego lento durante unos veinticinco minutos, depende del tipo de pera. Sacamos las peras y las reservamos. Añadimos la mermelada al vino y mantenemos el hervor durante unos tres minutos más sin dejar de remover. Rociamos las peras con el jarabe obtenido. Se pueden servir calientes, frías o templadas.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 36 mgs.

Proteína 3,42 grs.

Calorías 1.446 Kcal.

# *Piña rellena*

*por Karlos Arguiñano*

## *Ingredientes*



1.000 grs. Piña tropical  
250 grs. Racimo de uvas  
Vino oloroso  
200 grs. Granada  
50 grs. Moras  
200 grs. Naranja  
140 grs. Pera

## *Elaboración*

Cortamos el extremo superior de la piña y la vaciamos. Retiramos el corazón y cortamos en trocitos la pulpa, dejándolos macerar durante tres o cuatro horas en un bol con el vino oloroso.

También cortamos un trocito de la corteza de la base, sin agujerear la piña para que no se salga el líquido. Así conseguimos que se sujete el plato y no se vuelque. Pelamos y cortamos en trocitos la pera, desgranamos la granada, limpiamos las moras, pelamos las uvas y gajos de la naranja, cortándolos por la mitad. Mezclamos todas las frutas con los trozos de la piña, como si fuéramos a hacer una macedonia, y rellenamos la piña con la mezcla.

Se puede acompañar con mermelada o nata líquida.

### **Contenidos en:**

Fenilalanina 140 mgs.

Proteína 9,608 grs.

Calorías 1085 Kcal.