FRESENIUS KABI

Campania

Ricette regionali per il paziente con Insufficienza Renale Cronica non in dialisi

FRESENIUS KABI

ANTIPASTI pag 7

PRIMI PIATTI pag 19

SECONDI PIATTI pag 31

DOLCI pag 43

SPECIAL pag 55

intro

Questo libro di ricette della tradizione napoletana è dedicato ai pazienti affetti da insufficienza renale cronica e alle persone che quotidianamente si prendono cura di loro.
Il cibo è una componente essenziale della cultura napoletana, dove ogni piatto porta con sé il calore della famiglia, il piacere della convivialità e il legame con le proprie radici. Il cibo a Napoli è un racconto, un viaggio nella cultura e nella storia di questo popolo, un rito che si rinnova quotidianamente e rivive nei profumi che si respirano nei vicoli della città.

La terapia dietetico-nutrizionale rappresenta uno strumento fondamentale nella cura e nella gestione della malattia renale cronica, migliorando il controllo dei sintomi e delle complicanze uremiche e riducendo il rischio di eventi cardiovascolari. Un corretto regime proteico-calorico è il principale alleato dei pazienti con malattia renale cronica: può ritardare la necessità della dialisi o, per chi è già in trattamento dialitico, ridurre il carico della terapia, come avviene nella dialisi incrementale.

Il paziente nefropatico deve prendersi cura del proprio organismo a partire da ciò che introduce con l'alimentazione, considerando la componente "tossica" degli alimenti da limitare, ma senza rinunciare al piacere del gusto. L'obiettivo principale di questo ricettario è fornire ai pazienti, e soprattutto a chi se ne prende cura, gli strumenti per coniugare il sapore dei piatti tipici della tradizione napoletana con il rispetto della salute renale e dell'intero organismo, affinché la dieta sia sana, equilibrata e inclusiva, senza far sentire il paziente "Quello che mangia a parte".
A questo scopo, **le ricette qui raccolte sono state progettate tenendo conto di due elementi fondamentali: la valutazione attenta della composizione degli ingredienti e la conservazione del sapore originale del piatto.** Abbiamo selezionato cinque antipasti, cinque primi piatti, cinque secondi piatti e cinque dolci, calcolando per ciascuna pietanza il contenuto nutrizionale e calorico, così da poterla facilmente inserire in una dieta a basso contenuto proteico.

ricettario

Nel ricettario non poteva mancare la regina della tradizione culinaria napoletana: la pizza. L'abbiamo inserita come "extra" per la sua unicità di piatto completo, che non può essere classificato né come primo né come secondo. Si tratta di un tentativo di pizza fatta in casa: manca, per esempio, un ingrediente cardine, il lievito naturale ("o criscito"), e la farina utilizzata potrebbe non essere quella ideale. Per questo, abbiate comprensione se il risultato non avrà esattamente il sapore della vera pizza napoletana. Quella del pizzaiolo è un'arte, e noi la rispettiamo.

Ogni piatto è stato attentamente valutato come singola porzione, da inserire in un percorso nutrizionale che deve necessariamente basarsi su una valutazione nefrologica e nutrizionistica, tenendo conto dell'apporto giornaliero di proteine, calorie e altri nutrienti.

Tutto ciò è stato reso possibile grazie al prezioso aiuto della **Dott.ssa Roberta Germanò**, medico con la passione per la nutrizione, e della **Dott.ssa Martina Vitale**, medico con la passione per la cucina.

Buona lettura e buon appetito!

Prof. Silvio Borrelli
Professore associato di Nefrologia
Università della Campania "Luigi Vanvitelli"

ANTIPASTI

INSALATA CAPRESE

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g mozzarella
- 100 g pomodori cuore di bue
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- origano
- basilico
- 2 fette pane aproteico

Preparazione

Tagliate a fette di circa 1/2 cm la **mozzarella** e i **pomodori**, dopo averli lavati.

Disponete su un piatto una fetta di mozzarella e una di pomodoro in maniera alternata, condite con **olio** e guarnite con **origano** e foglie di **basilico** fresco.

Accompagnate con delle fette di **pane aproteico**.

Preparazione
5 min

Cottura
-

Costo
basso

Difficoltà
facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	589
Proteine	18,3 g
Grassi	38 g
Carboidrati	38 g
Sodio	338 mg
Potassio	494 mg
Fosforo	244 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

PIZZA DI SCAROLE

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 10 persone)

- 500 g farina 00
- 300 g acqua
- 3 g lievito di birra
- 5 g di sale
- 500 g scarole
- 10 olive verdi e nere
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino a piacere

Preparazione

Versate in una ciotola o una madia, tutta la **farina**; a parte fate sciogliere 3 g di **lievito di birra** in 300 g di **acqua** fredda di frigorifero. Versate l'acqua con il lievito nella farina poco alla volta e mescolate con un cucchiaio in modo da incorporarla bene. Una volta versata tutta l'acqua, aggiungete il **sale** e continuate a mescolare.
Coprire per 30 minuti, poi con le mani formare un panetto e ripetere lo stesso procedimento per 3 volte a distanza di 30 minuti. Lasciate lievitare a temperatura ambiente per circa 12 ore.

Trascorso questo tempo, pulite e lavate la **scarola** e cuocetela in abbondante acqua. In una padella, fate soffriggere uno spicchio d'**aglio** e del **peperoncino** e, una volta imbiondito, aggiungete la scarola e le **olive** e fate cuocere per qualche minuto. Prelevate ¾ dell'impasto lievitato e stendetelo con le mani. Ponete il disco di pasta in un ruoto precedentemente unto con dell'**olio d'oliva**; versate la scarola e coprite con il restante impasto anch'esso steso in forma circolare con le mani. Ungete la superficie dell'impasto con un filo d'olio e fate cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 40-45 minuti. Servite tiepido.

30m

Preparazione
1 h e 30 min

Cottura
40-45 min

Costo
medio

Difficoltà
media

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	210
Proteine	6,1 g
Grassi	4,7 g
Carboidrati	36,9 g
Sodio	225,2 mg
Potassio	151,6 mg
Fosforo	49,9 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

FRESENIUS KABI

ZUCCHINE ALLA SCAPECE

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g zucchine
- menta q. b.
- olio di girasole per frittura
- 1 cucchiaino di aceto di vino rosso

Preparazione

Lavate le **zucchine** e tagliate delle fette di circa 5 mm dal lato corto aiutandovi con una mandolina.

Disponete le fettine in un piatto e fatele asciugare per qualche ora al sole.

Fate scaldare in una padella dai bordi alti dell'**olio di girasole** e, appena caldo, friggete le zucchine. Una volta cotte, conditele con **aceto di vino rosso** e **menta**.

Preparazione
5 min + q.b
per essiccatura

Cottura
5 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	16
Proteine	1,5 g
Grassi	0,1 g
Carboidrati	1,7 g
Sodio	1 mg
Potassio	290 mg
Fosforo	55 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

PARMIGIANA DI MELANZANE

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g melanzane lunghe
- 100 g pomodoro pelato
- olio di girasole per frittura
- 50 g mozzarella
- basilico a piacere
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Lavate accuratamente le **melanzane** e tagliatele a fette di circa 5 mm dal lato lungo. Versate l'**olio** per frittura in una padella dai bordi alti e friggete le melanzane. A parte in una casseruola fate un soffritto con un cucchiaino d'**olio** e l'**aglio**, poi aggiungete il **pomodoro pelato** e lasciate cuocere per mezz'ora.

Preparate ora la parmigiana: in una pirofila, disponete a strati il pomodoro pelato, le melanzane, la **mozzarella** e il **basilico**, ripetendo fino al raggiungimento del bordo della pirofila.

Fate cuocere in forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 20 minuti coperto con carta d'alluminio, poi 10 minuti scoperto.
Lasciate intiepidire prima di servire.

Preparazione 45 min

Cottura 1 h

Costo basso

Difficoltà media

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	234
Proteine	12 g
Grassi	18 g
Carboidrati	5,8 g
Sodio	112 mg
Potassio	492 mg
Fosforo	141,5 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

FRITTATA DI MACCHERONI

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 1 uovo
- 1 albume
- pepe a piacere
- 100 g spaghetti aproteici
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Cuocete la **pasta** in acqua bollente e scolatela ancora al dente.

In una pentola a parte, versate l'**uovo**, l'**albume** e il **pepe**. Unite la pasta e mescolate tutto con le mani affinché l'uovo penetri nella pasta; coprite con il coperchio per 2-3 ore.

In una padella dai bordi alti fate scaldare un cucchiaio di **olio** in modo che unga tutta la superficie della padella e, non appena sarà caldo, versate la pasta uniformandola nella padella. Coprite e cuocete a fuoco moderato per 20 minuti da un lato, poi girate sull'altro lato aiutandovi con un coperchio e lasciate cuocere per altri 10 minuti (il tempo necessario affinchè si crei una crosticina).

Appena cotta, fatela raffreddare e servite tiepida (si può mangiare anche fredda).

Preparazione 30 min

Cottura 40 min

Costo basso

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	515,5
Proteine	11,6 g
Grassi	15,7 g
Carboidrati	77 g
Sodio	163 mg
Potassio	146 mg
Fosforo	154,5 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

PRIMI PIATTI

SPAGHETTI AL POMODORO DEL PIENNOLO DEL VESUVIO

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g spaghetti aproteici
- 100 g pomodori *del piennolo del Vesuvio*
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- basilico a piacere
- cipolla a piacere
- peperoncino a piacere

Preparazione

In una pentola, portate a bollore l'acqua per la **pasta**.

Nel frattempo, lavate accuratamente i **pomodorini del piennolo del Vesuvio** e tagliateli a metà. In una padella dai bordi alti, versate un cucchiaio d'**olio** e fate soffriggere della **cipolla** tagliata a julienne insieme a del **peperoncino**; una volta imbiondito, calate i pomodori e lasciateli cuocere per qualche minuto senza schiacciarli con il mestolo. Quando l'acqua avrà raggiunto il bollore, cuocete la pasta.

A 3-4 minuti dal termine della cottura, scolatela e conservate in un pentolino un po' d'acqua di cottura. Versate la pasta nel sugo di pomodori e lasciate cuocere a fiamma alta aggiungendo l'acqua di cottura tenuta da parte, per rendere il sugo cremoso.

Una volta cotta la pasta, spegnete il fuoco e, se gradite, guarnite con del **basilico**.

Preparazione 10 min

Cottura 20 min

Costo basso

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	451
Proteine	1,5 g
Grassi	11,2 g
Carboidrati	80,5 g
Sodio	22 mg
Potassio	316 mg
Fosforo	58 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

PENNE ALLA GENOVESE

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g coperta di maiale a pezzi
- 100 g cipolle bianche
- ½ mela gialla
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 100 g penne aproteiche

Preparazione

Versate in una casseruola un cucchiaio d'**olio** e, non appena caldo, unite i pezzi di **coperta di maiale** per farli rosolare su tutti i lati. Una volta che ciascun pezzo sarà ben rosolato, aggiungete le **cipolle** precedentemente lavate e tagliate con una mandolina auno spessore di 3 mm.

Aggiungete 1/2 **mela gialla** tagliata a cubetti e lasciate cuocere per circa 2-3 ore a fuoco lento mescolando di tanto in tanto. Poco prima del termine della cottura del sugo, buttate la **pasta** in acqua bollente e, una volta pronta, conditela con il sugo alla genovese.

Questa ricetta può essere considerata come piatto unico.

Preparazione
30 min

Cottura
2-3 h

Costo
basso

Difficoltà
facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	659
Proteine	22,5 g
Grassi	18 g
Carboidrati	96,4 g
Sodio	101 mg
Potassio	504 mg
Fosforo	230 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

SPAGHETTI ALLE VONGOLE

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g spaghetti aproteici
- 80 g vongole sgusciate
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo a piacere
- peperoncino a piacere

Preparazione

Per prima cosa, lasciate le **vongole** per qualche ora in acqua e sale grosso. Successivamente, lavatele con acqua corrente. In una padella dai bordi alti fate soffriggere un filo d'**olio**, uno spicchio d'**aglio** e del **peperoncino**; una volta imbiondito, versate le vongole coprendo subito la padella con il coperchio affinché si aprano.

A parte, fate bollire dell'acqua e buttate gli **spaghetti**; a 3-4 minuti dalla fine della cottura, scolate la pasta tenendo da parte un po' di acqua di cottura e versatela nella pentola con le vongole.

Mescolate aggiungendo di tanto in tanto l'acqua tenuta da parte affinché la pasta diventi cremosa.

Una volta terminata la cottura, aggiungete del **prezzemolo** tritato e un filo d'olio.

Preparazione
10 min

Cottura
20 min

Costo
medio

Difficoltà
facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	480
Proteine	8,3 g
Grassi	12 g
Carboidrati	80 g
Sodio	489 mg
Potassio	184 mg
Fosforo	150,6 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

TUBETTI ALLA PESCATRICE

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g pescatrice a pezzetti
- 3 pomodorini
- 100 g tubetti aproteici
- prezzemolo a piacere
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino a piacere

Preparazione

Pulite i pezzi di **pescatrice** con un coltello eliminando le cartilagini, poi lavateli con acqua corrente.
In una padella dai bordi alti, fate soffriggere un cucchiaio d'**olio**, uno spicchio d'**aglio** e del **peperoncino**; una volta imbiondito, unite la pescatrice e lasciate cuocere per qualche minuto.

Rimuovete dalla padella la pescatrice e nella stessa padella, fate soffriggere nuovamente un cucchiaio d'olio e uno spicchio d'aglio; una volta imbiondito, fate cuocere i **pomodorini** precedentemente lavati e tagliati a metà; dopo qualche minuto aggiungete il pesce tenuto da parte.

Fate bollire dell'acqua e buttate i **tubetti**; a 3-4 minuti dalla fine della cottura, scolate la pasta tenendo da parte un po' di acqua di cottura e versatela nella pentola con il sugo.

Mescolate aggiungendo di tanto in tanto l'acqua tenuta da parte affinché la pasta finisca la cottura.
Una volta pronta, aggiungete del **prezzemolo** tritato.

Preparazione 20 min

Cottura 30 min

Costo medio

Difficoltà media

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	592
Proteine	13,8 g
Grassi	22 g
Carboidrati	79,3 g
Sodio	37 mg
Potassio	567 mg
Fosforo	210 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

GNOCCHI ALLA SORRENTINA

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 2 persone)

Per gli gnocchi
- 500 g patate
- 150 g farina 00
- 1 uovo medio
- sale fino q.b.

Per la salsa di pomodoro
- 300 g pomodoro pelato
- basilico a piacere
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale fino q.b

Per condire
- 50 g mozzarella

Preparazione

Iniziate dalle patate: lavatele con acqua corrente, poi mettetele in un tegame capiente, unite l'acqua e cuocete per circa 30-40 minuti (in base alla grandezza il tempo può variare, fate la prova con i rebbi di una forchetta per capire il grado di cottura).

Dedicatevi nel frattempo al sugo: in un tegame fate soffriggere 2 cucchiai d'**olio** e appena imbiondito, unite la **passata di pomodoro** e fate cuocere per un'ora.

Quando le **patate** saranno pronte, scolatele e schiacciatele con uno schiacciapatate su una spianatoia creando la classica fontana alla quale aggiungere la **farina** e l'**uovo**. Impastate con le mani fino a ottenere un panetto omogeneo. Prelevate un po' di impasto, formate un cilindro e tagliate dei pezzetti di circa 2-3 cm. Per dare la classica rigatura, trascinate la pasta delicatamente su un rigagnocchi oppure sui rebbi di una forchetta. Una volta preparati tutti gli gnocchi, versateli in abbondante acqua bollente e fate cuocere per qualche minuto (fino a quando non saliranno tutti a galla); quindi scolateli. Versateli direttamente nella pentola del sugo e aggiungete della **mozzarella** tagliata a cubetti. Travasate gli gnocchi in due tegami di coccio, e ricoprite con altra mozzarella e delle foglie di **basilico**. Cuocete in forno preriscaldato a 250° C in modalità statica per 5-10 minuti. Servite caldi.
Questa ricetta può essere considerata come piatto unico.

Preparazione
1 h

Cottura
1 h e 10 min

Costo
medio

Difficoltà
facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	650
Proteine	22,1 g
Grassi	20 g
Carboidrati	92 g
Sodio	1120 mg
Potassio	1937 mg
Fosforo	334,5 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

SECONDI PIATTI

SALSICCIA E FRIARIELLI

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g salsiccia suino
- 100 g friarielli napoletani
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino a piacere

Preparazione

Pulite i **friarielli**, lavateli accuratamente e scaldateli in acqua bollente.

Fate soffriggere in una padella dai bordi alti un cucchiaio d'**olio**, uno spicchio d'**aglio** e il **peperoncino**; una volta imbiondito, aggiungete i friarielli e lasciateli rosolare. In una padella a parte, fate rosolare le **salsicce** su tutti i lati; a metà cottura, unitele nella padella con i friarielli affinché continuino a cuocere e si insaporiscano.

Quando avranno raggiunto la cottura, spegnete il fuoco e servite.

Preparazione 5 min

Cottura 30 min

Costo basso

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	422
Proteine	18,3 g
Grassi	37 g
Carboidrati	2,6 g
Sodio	1108 mg
Potassio	570 mg
Fosforo	242 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

CONIGLIO ALL'ISCHITANA

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g coniglio
- 3 pomodorini
- rosmarino
- 1 bicchiere vino bianco
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Lavate accuratamente i **pomodorini** e tagliateli a metà.

In una casseruola, versate un cucchiaio d'**olio**, un rametto di **rosmarino** e uno spicchio d'**aglio** e fate rosolare. Quando sarà imbiondito, unite i pezzi di **coniglio** e fate rosolare bene su tutti i lati. Sfumate con un bicchiere di **vino bianco** e lasciate evaporare l'alcol a fiamma alta.

Aggiungete i pomodorini, coprite e fate cuocere a fiamma moderata per 30 minuti mescolando ogni tanto. Servite ancora caldo.

Preparazione 10 min

Cottura 40 min

Costo medio

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	306,4
Proteine	20,5 g
Grassi	14,5 g
Carboidrati	1,5 g
Sodio	76,5 mg
Potassio	551 mg
Fosforo	324,5 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

PEZZOGNA ALL'ACQUA PAZZA

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g pezzogna sfilettata
- 3 pomodorini
- aglio e prezzemolo q. b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Prendete i filetti di **pezzogna** e lavateli con acqua corrente.

In una padella, fate soffriggere un cucchiaio d'**olio** e uno spicchio d'**aglio** con dei rametti di **prezzemolo**; appena imbiondito, unite i **pomodorini** precedentemente lavati e tagliati a metà. Lasciate cuocere 2-3 minuti a fuoco moderato con il coperchio, poi adagiate nella padella i filetti di pezzogna.

Lasciate cuocere per circa 10 minuti facendo attenzione che non si attacchi al fondo della padella.
Una volta cotto, spegnete il fuoco e guarnite con del prezzemolo tritato.

Preparazione 10 min

Cottura 10 min

Costo medio

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	183
Proteine	17 g
Grassi	11,6 g
Carboidrati	2,3 g
Sodio	131 mg
Potassio	455 mg
Fosforo	214,5 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

POLPO ALLA LUCIANA

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 150 g polpo eviscerato
- 50 g pomodorini ciliegino
- 70 g passata di pomodoro
- 10 g olive denocciolate
- aglio
- prezzemolo q.b.
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva

Preparazione

In una casseruola fate scaldare un cucchiaio d'**olio** con 2 spicchi d'**aglio**, aggiungete i **pomodorini** interi precedentemente lavati, la **passata di pomodoro** e le **olive** e in ultimo, il **polpo** intero. Coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 40 minuti.

Trascorso questo tempo, verificate con i rebbi di una forchetta che la cottura del polpo sia ottimale; quindi, togliete il polpo dalla casseruola e tenetelo da parte. Continuate a cuocere il sugo a fiamma media per altri 10-15 minuti.

Nel frattempo, pulite il polpo e aggiungetelo nuovamente nel sugo.
Guarnite con **prezzemolo** tritato e servite ancora caldo.

Preparazione 10 min

Cottura 55 min

Costo medio

Difficoltà media

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	226
Proteine	17,5 g
Grassi	14,6 g
Carboidrati	5,8 g
Sodio	16,2 mg
Potassio	668,7 mg
Fosforo	314 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

ALICI GRATINATE FRITTE

Ingredienti (dosi per 1 persona)

- 100 g alici
- 30 g pan grattato aproteico
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- olio di girasole per frittura
- prezzemolo q. b.

Preparazione

Pulite le **alici** aprendole a metà e rimuovendo la lisca centrale, quindi lavate con acqua corrente.

Occupatevi ora della panatura: in un piatto unite il **pan grattato** aproteico con del **prezzemolo** e **aglio** tritato, aggiungete l'**olio** e mescolate bene con un cucchiaio. Unite le alici alla panatura ottenuta e mettetele da parte in un piatto.

In una padella dai bordi alti, fate scaldare dell'**olio per frittura** e, una volta caldo, friggete le alici.
Servite calde.

Preparazione
5 min

Cottura
10 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	267
Proteine	17 g
Grassi	10,6 g
Carboidrati	25 g
Sodio	161 mg
Potassio	296 mg
Fosforo	208 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

DOLCI

BABÀ

Ingredienti (dosi per 18 babà)

Per i babà
- 300 g farina manitoba
- 1 bustina lievito di birra secco
- 30 g zucchero
- estratto di vaniglia q.b.
- 1 fialetta aroma arancia
- 6 uova
- sale fino q.b.
- 120 g burro morbido
  (+ q.b. per ungere stampini)

Per lo sciroppo al rum
- 300 g zucchero
- 300 ml acqua
- scorza di limone q.b.
- 150 ml rum

Preparazione

In una ciotola, versate la **farina manitoba** e aggiungete il **lievito di birra secco**, e mescolate con un cucchiaio. Unite anche lo **zucchero**, l'**estratto di vaniglia** e una fialetta di **aroma all'arancia**. In una ciotola a parte, rompete le **uova**, aggiungete il **sale** e mescolate con una forchetta. Unite ora alle polveri il composto di uova in due volte e mescolate prima con un cucchiaio e poi a mano. Incorporate il **burro** ammorbidito poco alla volta e continuate a impastare. L'impasto inizialmente sarà slegato ma, impastando e aggiungendo via via il burro, diventerà lucido ed elastico. Quando l'impasto sarà pronto, copritelo con la pellicola e fate lievitare fino al raddoppio del volume (saranno necessarie circa 2 ore). Trascorso il tempo di lievitazione, ungete le mani con del burro e prelevate piccole porzioni di impasto dando loro una forma arrotondata. Ponete ciascuna pallina in degli stampini precedentemente unti con del burro lasciando lievitare fino al raddoppio del volume (circa 45 minuti). Una volta terminata la lievitazione, fate cuocere in forno preriscaldato in modalità statico a 170°C per 15-20 minuti, e fate raffreddare. Nel frattempo, preparate la bagna: in un pentolino fate bollire per 5 minuti lo **zucchero**, la **scorza di limone** e l'**acqua**. Quando sarà tiepido, versate la bagna in una ciotola, aggiungete il **rum** e mescolate con un cucchiaio. Una volta che i babà saranno freddi, immergeteli bene nella bagna, poi strizzateli delicatamente e servite.

Preparazione 1 h

Cottura 20 min

Costo basso

Difficoltà difficile

Note: in caso di diabete e sovrappeso il dietista suggerirà la quantità e la frequenza di consumo più opportune in base al singolo caso.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	219,2
Proteine	4,2 g
Grassi	7,3 g
Carboidrati	30,3 g
Sodio	48,9 mg
Potassio	46,9 mg
Fosforo	52,7 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

TORTA DELLA NONNA

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 12 persone)

Per la pasta frolla
- 500 g farina 00
- 250 g burro morbido
- 150 g zucchero
- 2 uova medie
- 1 pizzico di sale fino
- 1 bustina di lievito in polvere *per dolci*

Per la crema pasticcera
- 500 g latte intero
- 100 g zucchero
- 5 tuorli
- scorza di ½ limone *non trattato*
- 55 g farina 00

Per guarnire
- 40 g di pinoli
- zucchero a velo q.b.

Preparazione

Iniziate dalla pasta frolla: tagliate il **burro** a cubetti e versatelo in una ciotola. Aggiungete lo **zucchero** e un pizzico di **sale**. Lavorate ora il composto con una spatola o una frusta sino ad ottenere una crema, poi unite le **uova**. A questo punto versate la **farina** e il **lievito** tutti in una volta e impastate con le mani. Non appena la farina sarà stata assorbita, trasferite il composto su un piano e impastate molto velocemente fino a creare un panetto liscio ed omogeneo. Avvolgetelo in un foglio di carta forno e riponetelo in frigo per 2 ore.

Nel frattempo, preparate la crema pasticcera: versate il **latte** in un tegame e aggiungete la **scorza di mezzo limone**. Accendete il fuoco e scaldate il tutto a fiamma bassa portando a bollore e mescolando di tanto in tanto. In una ciotola a parte, versate i **tuorli** e lo **zucchero**. Mescolate con una frusta e poi unite la farina. Mescolate ancora per ottenere una consistenza cremosa e liscia, priva di grumi. Non appena il latte sfiorerà il bollore, eliminate la scorza. Versate il latte all'interno dei tuorli mescolando sempre con la frusta finché non sarà assorbito. Trasferite di nuovo sul fuoco mescolando sempre a fiamma bassa fino a che la crema non si sarà addensata. Coprite la crema con la pellicola a contatto e lasciate raffreddare. Prelevate la frolla dal frigorifero, stendetela con uno spessore di circa 1 cm e riponetela su di uno stampo di circa 24 cm precedentemente imburrato. Bucherellate con la forchetta la base della frolla, versate la crema pasticcera fredda e i **pinoli**. Cuocete in forno statico preriscaldato per 40 minuti a 180° C nella parte bassa del forno. Una volta cotta, lasciate raffreddare e servite con una spolverata di **zucchero a velo**.

Preparazione 30 min + 2 h riposo

Cottura 50 min

Costo medio

Difficoltà difficile

Note: in caso di diabete e sovrappeso il dietista suggerirà la quantità e la frequenza di consumo più opportune in base al singolo caso.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	469,5
Proteine	9,7 g
Grassi	11,6 g
Carboidrati	56,2 g
Sodio	72,5 mg
Potassio	162 mg
Fosforo	148,5 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

PASTIERA NAPOLETANA

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 12 persone)

Per la pasta frolla
- 500 g farina 00
- 250 g burro morbido
- 150 g zucchero
- 2 uova medie
- 1 pizzico di sale fino
- 1 bustina di lievito in polvere *per dolci*

Per il ripieno
- 350 g ricotta vaccina
- 250 g zucchero
- 300 g grano precotto
- 200 ml latte
- 2 uova intere
- 150 g canditi *(cedro e arancia)*
- 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio
- scorza di 2 arance
- scorza di 1 limone
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Iniziate dalla pasta frolla: tagliate il **burro** a cubetti, versatelo in una ciotola e aggiungete lo **zucchero** e un pizzico di **sale**. Lavorate il composto con una spatola o con una frusta sino ad ottenere una crema e aggiungete le **uova**. A questo punto versate la **farina** e il **lievito** tutti in una volta e impastate con le mani. Non appena la farina sarà stata assorbita, trasferite il composto su un piano e impastate molto velocemente sino a che non risulterà omogeneo; formate un panetto, avvolgetelo in un foglio di carta forno e riponetelo in frigo per 2 ore.

Nel frattempo, dedicatevi al ripieno: cuocete il **grano** con il **latte**, la **scorza di un'arancia** e un cucchiaio di **zucchero**. Mescolate finché il latte non si sarà completamente assorbito, e lasciate raffreddare. In una ciotola capiente, lavorate la **ricotta** setacciata con lo zucchero fino ad ottenere un composto morbido e senza grumi. Aggiungete poi le **uova**, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un'arancia e di un limone e mescolate; successivamente, aggiungete i **canditi** a cubetti piccoli e l'**acqua di fiori d'arancio**. Infine, unite il precedente composto di grano ormai raffreddato e mescolate per poi lasciare riposare in frigo. Appena la pasta frolla e il ripieno saranno freddi, potete procedere ad assemblare la pastiera. Prendete la frolla, tenete da parte 1/3 , stendete i restanti 2/3 tra due fogli di carta forno e adagiate la frolla in uno stampo di circa 24 cm precedentemente imburrato, dove verserete il ripieno. Stendete la pasta frolla tenuta da parte, e formate 7 strisce per dare la classica decorazione alla pastiera. Cuocete in forno preriscaldato in modalità statico a 180° C per circa 80-90 minuti. Lasciate raffreddare e guarnire con dello **zucchero a velo**.

2h

Preparazione
55 min +
2 h di riposo

Cottura
1 h + 10 min

€€

Costo
medio

★★★

Difficoltà
difficile

Note: in caso di diabete e sovrappeso il dietista suggerirà la quantità e la frequenza di consumo più opportune in base al singolo caso.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	564,5
Proteine	10,8 g
Grassi	23,1 g
Carboidrati	79,5 g
Sodio	107,2 mg
Potassio	186 mg
Fosforo	171 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

TORTA RICOTTA E PERE

Ingredienti (dosi per 12 persone)

Per la base
- 140 g zucchero
- 140 g burro
- 2,5 g lievito per dolci
- 100 g granella di nocciole
- 280 g farina
- 3 uova
- un pizzico di vaniglia

Per la farcia
- 400 g ricotta
- 200 g zucchero
- 250 g panna
- 150 g di pere cotte *in poca acqua e zucchero*
- 2 fogli colla di pesce

Preparazione

Lavorate il **burro** con lo **zucchero**, le **uova**, il **lievito**, gli **aromi**, le **nocciole** e la **farina**. Impastate il tutto fino ad ottenere un panetto liscio ed omogeneo; avvolgetelo in un foglio di carta forno e lasciate riposare in frigorifero per mezz'ora. Una volta trascorso il tempo, stendete la frolla e ricavate due basi tonde.
Cuocete le due basi in forno in modalità statica 160° C per 10 minuti.

Nel frattempo, dedicatevi al ripieno: setacciate la **ricotta**, unite lo **zucchero**, la **panna**, la **colla di pesce** precedentemente ammorbidita secondo le istruzioni riportate in confezione e le **pere** a cubetti.

Assemblate la torta disponendo alla base il disco di pasta frolla, la farcia di ricotta, e un altro disco di pasta frolla. Lasciate riposare in frigo poi guarnite con dello **zucchero a velo** spolverizzato.

Preparazione 25 min

Cottura 10 min

Costo basso

Difficoltà media

Note: in caso di diabete e sovrappeso il dietista suggerirà la quantità e la frequenza di consumo più opportune in base al singolo caso.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	478,6
Proteine	9,1 g
Grassi	27,6 g
Carboidrati	48,8 g
Sodio	57,2 mg
Potassio	158 mg
Fosforo	140,8 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 4 zeppole)

Per la pasta choux
- 200 g di acqua
- 125 g farina 00
- 80 g burro
- 3 uova medie
- 1 pizzico di sale fino

Per la crema pasticcera
- 500 g latte intero
- 100 g zucchero
- 5 tuorli
- scorza di ½ limone non trattato
- 55 g farina

Per guarnire
- 4 amarene sciroppate

Preparazione

Per prima cosa preparate la crema pasticcera: versate il **latte** in un tegame e aggiungi la **scorza di mezzo limone**. Accendete il fuoco e scaldate il tutto a fiamma bassa portando a bollore e mescolando di tanto in tanto. In una ciotola, versate i **tuorli** e lo **zucchero**, mescolate con la frusta e poi unite la **farina**. Mescolate ancora per ottenere una consistenza cremosa e liscia, priva di grumi. Non appena il latte sfiorerà il bollore, eliminate la scorza e versate il latte all'interno dei tuorli mescolando sempre con la frusta finché sarà assorbito. Trasferite di nuovo sul fuoco nel pentolino del latte mescolando a fiamma bassa fino a che la crema non si sarà addensata. Coprite la crema con la pellicola a contatto e lasciate raffreddare.
Nel frattempo, dedicatevi alla pasta choux: in un pentolino versate l'**acqua**, il **burro** e un pizzico di **sale**; accendete il fuoco medio e fate sciogliere il burro. Quando il burro sarà sciolto e l'acqua sfiorerà il bollore, togliete il pentolino dal fornello e aggiungete la farina tutta in una volta; quindi, riportate il pentolino sul fuoco e mescolate velocemente con un cucchiaio di legno. Il composto dovrà formare una palla (il cosiddetto pastello) e lasciare una patina bianca sul fondo. Cuocete il pastello ancora per 1-2 minuti, poi trasferitelo in una ciotola e allargate con un cucchiaio di legno per farlo intiepidire rapidamente. Sbattete le uova a parte e unitele un po' per volta al composto.
Trasferite l'impasto in una sac-à-poche con bocchetta a stella; foderate una teglia con carta da forno, e formate 4 zeppole realizzando 2 cerchi concentrici per ciascuna. Cuocete in forno preriscaldato in modalità ventilato a 200° C per 15 minuti, poi a 190° C per altri 10 minuti. Una volta cotte, sfornatele e fatele raffreddare. Ora farcite le zeppole con la crema pasticcera e l'ausilio di una sac-à-poche; realizzando 2 cerchi concentrici sulla superficie.
Guarnisci con l'**amarena** e dello **zucchero a velo**.

Preparazione 30 min

Cottura 1 h + 10 min

Costo basso

Difficoltà difficile

Note: in caso di diabete e sovrappeso il dietista suggerirà la quantità e la frequenza di consumo più opportune in base al singolo caso.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	590,7
Proteine	17 g
Grassi	30,5 g
Carboidrati	63,4 g
Sodio	230 mg
Potassio	319,4 mg
Fosforo	350 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

SPECIAL

PIZZA MARGHERITA E NAPOLETANA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 500 g farina 00
- 300 g acqua
- 3 g lievito di birra
- 5 g sale

Per la margherita
- 400 g pomodoro pelato passato
- 150 g mozzarella
- 3 cucchiai olio evo

Per la napoletana
- 6 cucchiai olio evo
- aglio tritato a piacere
- origano a piacere

Preparazione

Versate in una ciotola o una madia tutta la **farina**; a parte fate sciogliere 3 g di **lievito di birra** in 300 g di **acqua fredda** di frigorifero. Versate l'acqua con il lievito nella farina poco alla volta e mescolate con un cucchiaio in modo da incorporarla bene. Una volta versata tutta l'acqua, aggiungete il **sale** e continuate a mescolare. Coprite per 30 minuti, poi con le mani formate un panetto e ripetete lo stesso procedimento per 3 volte a distanza di 30 minuti. Lasciate infine lievitare a temperatura ambiente per circa 12 ore.

Trascorso questo tempo, formate quattro panetti da circa 180 g e lasciateli lievitare coperti per 3 ore. Scaldate il forno alla massima temperatura in modalità statica e nel frattempo preparate la pizza. Stendete ogni panetto e dategli una forma circolare con le mani.

Margherita: condite ciascuna pizza con **passata di pomodoro**, **mozzarella** e un cucchiaio d'olio. Cuocete in forno caldo per circa 10 minuti e, una volta pronta, guarnite con del **basilico**.
Napoletana: condite ciascuna pizza con passata di pomodoro, **aglio** tritato, **origano** a piacere e 2 cucchiai d'**olio**. Cuocete in forno caldo per circa 10 minuti.

Questa ricetta può essere considerata come pasto unico.

18h

Preparazione
10 min + 18 h lievitazione

Cottura
10 min

Costo
basso

Difficoltà
media

Note: in caso di diabete e sovrappeso il dietista suggerirà la quantità e la frequenza di consumo più opportune in base al singolo caso.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	PIZZA MARGHERITA	PIZZA NAPOLETANA
Kcal	601	560
Proteine	21,2 g	15 g
Grassi	18 g	16,3 g
Carboidrati	92,6 g	92,5 g
Sodio	588 mg	213 mg
Potassio	441,7 mg	387,5 mg
Fosforo	192 mg	119 mg

Sodio, potassio e fosforo si riferiscono alla quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

FRESENIUS KABI

Fresenius Kabi Italia S.r.l.
Via Camagre, 41 - 37063 Isola Della Scala, VR
Tel. 045 6649311 - info.fki@fresenius-kabi.com