FRESENIUS KABI

Lazio

Ricette Regionali per il paziente con Malattia Renale Cronica

AUTUNNO pag 7
INVERNO pag 19
PRIMAVERA pag 31
ESTATE pag 43
4 STAGIONI pag 55

intro

La Terapia Dietetica Nutrizionale (TDN) riveste un ruolo chiave nella gestione clinica dei pazienti affetti da Malattia Renale Cronica (MRC), sin dagli stadi iniziali.

Evidenze scientifiche mettono in luce come una **terapia farmacologica associata ad una adeguata dieta personalizzata a contenuto proteico controllato**, modulato in base allo stadio della malattia, con un moderato apporto di fosforo, sodio e potassio e un corretto contenuto calorico, **sia associata ad un rallentamento della progressione della MRC** verso il suo stadio terminale, nonché alla riduzione delle comorbidità tipiche della patologia.

Ad oggi, purtroppo, **spesso il paziente affetto da MRC viene lasciato solo davanti alle numerose restrizioni dietetiche** di cui la sua condizione patologica necessita. **Il paziente, senza un corretto counseling nutrizionale, inizia a "temere" il cibo** e questo lo porta a non mangiare adeguatamente, incorrendo nel rischio di sviluppare malnutrizione, fino al punto di divenire così severa da compromettere la sua qualità di vita.

ricettario

**a cura
delle Dr.sse
Manuela Di Lauro e
Giulia Marrone e
della Prof.ssa
Annalisa Noce**

Per tale motivo, abbiamo deciso di stilare un ricettario destinato in modo specifico al paziente affetto da MRC, per guidarlo verso una scelta più consapevole degli alimenti da portare sulla sua tavola quotidianamente.

Siamo consapevoli che **mangiare rappresenti un momento di convivialità da condividere**, anche nel rispetto delle tradizioni regionali e culturali; per questo, in questa guida, il paziente troverà **ricette tipiche della tradizione della regione Lazio** rivisitate al fine di ottenere un apporto proteico controllato.

AUTUNNO

INSALATA DI PUNTARELLE ALLA ROMANA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 1 cespo cicoria catalogna
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai aceto di mele
- 4 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b.
- acqua molto fredda

Preparazione

Iniziate pulendo accuratamente il cespo di **cicoria catalogna** per ricavare le **puntarelle**, sciacquatele bene e mettetele in ammollo in una ciotola di vetro con acqua e ghiaccio per circa 1 ora, avendo cura di cambiare l'acqua dopo circa 30 minuti (questa operazione servirà a dare l'aspetto arricciato tipico delle puntarelle).

Nel frattempo, tritate l'**aglio** e mettetelo nel mortaio, aggiungete 4 cucchiai d'**olio** extravergine d'oliva, due cucchiai di **aceto di mele** e un pizzico di **sale**, pestate con fermezza finché non otterrete una crema omogenea.
Scolate le puntarelle e tamponatele con molta delicatezza per asciugarle.

Versatele in una ciotola grande, irroratele con l'emulsione e aggiungete una spolverata di **pepe** prima di servire.

Lo sai che...?

La cicoria selvatica *(Cichorium intybus L.)* veniva utilizzata in cucina e in campo medico fin dai tempi antichi. È ricca di fibre alimentari e di vitamine, principalmente vitamina A, C, K ed E, e di sali minerali come il manganese, il magnesio e il calcio. Nonostante il suo sapore amaro, è molto amata nella tradizione culinaria del Lazio.
Si consumano soprattutto le foglie, sia crude che cotte, ottime per zuppe o torte salate.

Preparazione 30 min

Cottura -

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	214
Proteine	2,9 g
Grassi	20,4 g
Carboidrati	1,9 g
Sodio	402 mg
Potassio	353 mg
Fosforo	64 mg

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

PASTA E FAGIOLI

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 180 g ditaloni
  (in alternativa ditali aproteici)
- 300 g fagioli freschi
- 100 g passata di pomodoro
- ½ cipolla
- ½ carota
- ½ sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b.

Preparazione

Per prima cosa, sciacquate abbondantemente i **fagioli** freschi sotto l'acqua corrente. A questo punto, bollite i fagioli per 30-40 minuti; poi, scolateli ed eliminate accuratamente l'acqua di cottura.
Mondate e tritate finemente la **cipolla**, il **sedano** e la **carota**. Scaldate in un pentolino l'**olio** extravergine d'oliva con uno spicchio d'**aglio** sbucciato, la cipolla, il sedano e le carote tritate.

Unite ora alle verdure i fagioli freschi e la **passata di pomodoro**, aggiungete un pizzico di **sale** ed il **pepe** e fate cuocere per 20 minuti a fiamma moderata.

A cottura ultimata, frullate il condimento di fagioli.
Cuocete i **ditaloni** in abbondante acqua e successivamente condite con la crema ottenuta precedentemente.
Aggiungete il **rosmarino** tritato e servite.

Lo sai che...?

Piatto tipico autunnale, le cui origini sono molto incerte, probabilmente risalgono al Medioevo, in particolare all'epoca romana.
Pasta e fagioli è una ricetta popolare, diventata simbolo della cucina italiana nel mondo, molto diffusa in tutte le regioni ed ognuna, compresa la regione Lazio, tramanda la propria versione e la propria ricetta tradizionale.

Preparazione 10 min

Cottura 60 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	602	637
Proteine	29,1 g	18,7 g
Grassi	12,4 g	12,3 g
Carboidrati	102,6 g	109,4 g
Sodio	469 mg	490 mg
Potassio	1372 mg	1227 mg
Fosforo	504 mg	370 mg

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

BURGER VEGETALE
FAGIOLI E BARBABIETOLA

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 200 g fagioli cannellini freschi
- 160 g barbabietole rosse bollite
- ½ cucchiaino timo essiccato
- 30 g pangrattato
  (in alternativa crostini aproteici)
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b.

Preparazione

Pulite e bollite le **barbabietole rosse**, avendo cura di scartare l'acqua di cottura. In una ciotola capiente, versate le barbabietole bollite, i **fagioli cannellini** freschi precedentemente sciacquati accuratamente sotto l'acqua corrente e bolliti, e frullate, fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungete il **timo** essiccato, un pizzico di **sale**, una dose generosa di **pepe** e amalgamate bene.

Nel frattempo, se state utilizzando i **crostini aproteici**, tritateli con un frullatore fino ad ottenere una polvere grossolana. Aggiungete il **pangrattato** o la polvere di crostini nel composto di barbabietole e fagioli precedentemente preparato e amalgamate bene.

Preparate ora i burger:
dividete l'impasto in 4 parti, formate con le mani 4 palline e schiacciatele su un lato per formare la classica forma dei burger. Posizionateli su una teglia rivestita da carta forno e infornate in forno statico preriscaldato a 180° C per 20/25 minuti, girandoli a metà cottura.

Preparazione 20 min

Cottura 25 min

Costo basso

Difficoltà media

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	301	321
Proteine	13,2 g	11,5 g
Grassi	11,7 g	12,3 g
Carboidrati	38,9 g	42,2 g
Sodio	546 mg	537 mg
Potassio	988 mg	982 mg
Fosforo	222,5 mg	218,4 mg

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

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

POLPETTE DI CECI E CICORIA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 300 g ceci
- 250 g cicoria
- 30 g pangrattato
  (in alternativa crostini aproteici)
- prezzemolo q.b.
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b.

Preparazione

Innanzitutto cuocete la **cicoria** in acqua bollente e lasciatela raffreddare, strizzatela con cura e poi frullatela. In una ciotola, schiacciate con una forchetta i **ceci** precedentemente sciacquati sotto acqua corrente e poi sbollentati in acqua, assieme ad un cucchiaio di **olio** extravergine d'oliva. Aggiungete poi la cicoria frullata, il **prezzemolo** tritato, un pizzico di **sale**, il **pepe** e lasciate riposare in frigo per 30 minuti.

Nel frattempo, se state utilizzando i **crostini aproteici**, tritateli con un frullatore fino ad ottenere una polvere grossolana. Formate le polpette con il preparato di ceci e cicoria e passatele nel **pangrattato** o nella polvere di crostini. Disponete le polpette in una teglia rivestita da carta forno e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° C per 20 minuti. Lasciate raffreddare leggermente le polpette e servite.

Preparazione
15 min + 30 min di riposo

Cottura
20 min

Costo
basso

Difficoltà
media

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	315	323
Proteine	12,7 g	12,4 g
Grassi	14,7 g	14,8 g
Carboidrati	28,9 g	29,6 g
Sodio	901 mg	888 mg
Potassio	344 mg	340,3 mg
Fosforo	144 mg	142,8 mg

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

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

BISCOTTI ALL'ANICE

Ingredienti (dosi per 40 biscotti)

- 350 g farina 00 *(in alternativa, farina aproteica)*
- 130 g zucchero semolato (+ 2 cucchiai)
- 120 ml vino bianco
- 75 ml olio extravergine d'oliva
- 8 g lievito per dolci (½ bustina)
- 10 g anice (+ 1 cucchiaio)

Preparazione

In una ciotola, amalgamate il **vino bianco** con l'**olio** extravergine di oliva. Aggiungete poi lo **zucchero**, l'**anice** e il **lievito**. Mescolate bene per far sciogliere lo zucchero e iniziate ad aggiungere la **farina** poco alla volta finché l'impasto non si attaccherà più alle mani. Formate un panetto e lasciate riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo necessario, dividete l'impasto in quattro parti più o meno uguali e con le mani (se necessario, potete bagnarle con un po' d'acqua), formate quattro filoncini. Tagliate i filoncini con un coltello a lama liscia, formando dei biscotti spessi circa 1 cm l'uno. Preparate ora una miscela di due cucchiai di zucchero e un cucchiaio di anice. Passate brevemente i biscotti nella miscela e posizionateli distanziati l'uno dall'altro in una teglia rivestita da carta forno.

Fate cuocere i biscotti in forno statico preriscaldato a 180° C, per 20 minuti circa.
Sfornate e lasciate raffreddare.

Lo sai che...?

La tradizionale ricetta dei biscotti all'anice affonda le sue radici nel Medioevo. Si trattava, infatti, di una ricetta contadina che prevedeva ingredienti poveri e non pretenziosi.
Oggi, i biscotti all'anice sono uno dei più comuni dolci tipici italiani, in grado di deliziare non solo il gusto ma anche l'olfatto.

Preparazione 10 min + 30 min di riposo

Cottura 20 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 biscotto*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	54,6	57,6
Proteine	1,2 g	0,1 g
Grassi	0,3 g	0,3 g
Carboidrati	12,6 g	13,9 g
Sodio	0,2 mg	0,1 mg
Potassio	14 mg	3 mg
Fosforo	16 mg	2 mg

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

INVERNO

BROCCOLO ROMANESCO IN PADELLA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 1 broccolo romanesco
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino secco
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 50 g pane sciapo *(in alternativa pane aproteico)*
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Pulite e tagliate il **broccolo romanesco** eliminando la parte di gambo più legnosa, dividetelo in cimette e sbollentatelo per 10 minuti, scartando accuratamente l'acqua di cottura.
Nel frattempo, tostate il **pane** e formate dei crostini.

In una padella, scaldate un cucchiaio di **olio** extravergine d'oliva con lo spicchio d'**aglio** schiacciato e il **peperoncino** secco e, quando l'olio sarà ben caldo, buttate in padella il broccolo romanesco, mescolate e portate a cottura.

Quando le cimette si saranno ammorbidite, spegnete il fuoco e sbriciolatevi sopra i **crostini di pane**.
Servite il broccolo romanesco con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

Lo sai che...?

Il peperoncino è il frutto piccante di alcune piante del genere *Capsicum*. La sua "piccantezza" deriva da una molecola chiamata *capsaicina*, alla quale sono riconducibili numerose proprietà benefiche per il nostro organismo. La sensazione di bruciore, proporzionale alla concentrazione di capsaicina, percepita a seguito dell'ingestione del peperoncino, può essere misurata utilizzando la scala di Scoville, dal nome del suo inventore, Wilbur Scoville.

Preparazione 10 min

Cottura 20 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	292	264
Proteine	10,1 g	6,3 g
Grassi	11,1 g	12,7 g
Carboidrati	35,8 g	25,2 g
Sodio	426 mg	503 mg
Potassio	761 mg	679,5 mg
Fosforo	171 mg	146 mg

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

LASAGNE CON BROCCOLO ROMANESCO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 400 g lasagne
  (in alternativa lasagne aproteiche)

Per la besciamella
- 1 lt latte vegetale
- 80 ml olio extravergine d'oliva
- 80 g farina 0
  (in alternativa farina aproteica)
- noce moscata
- pepe q.b.

Per la crema di broccoli
- 1 broccolo grande
- 100 g ricotta vaccina
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione

Tagliate grossolanamente il **broccolo** a pezzi, mettetelo in una pentola capiente riempita con abbondante acqua, accendete il fuoco e lasciatelo cuocere per 15 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. Una volta cotto, scolate il broccolo scartando accuratamente l'acqua di cottura. Trasferite il broccolo in un contenitore alto e stretto, aggiungete la **ricotta** vaccina, un filo di **olio** extravergine d'oliva e frullate il tutto con un mixer ad immersione. Infine, aggiungete un pizzico di **sale** e di **pepe** e mettete da parte.

Preparate la besciamella. In un pentolino scaldate l'olio extravergine d'oliva, aggiungete la farina e mescolate con una frusta velocemente per evitare la formazione di grumi. Aggiungete gradualmente il **latte vegetale** continuando a mescolare, portate a leggero bollore fino a raggiungere la consistenza desiderata e condite con **noce moscata** e **pepe**.

Ora potete passare alla composizione della lasagna. Innanzitutto, sbollentate per qualche minuto le **lasagne**. Poi, sporcate il fondo della teglia con la besciamella vegetale e iniziate a comporre gli strati: lasagne, crema di broccoli e infine besciamella. Procedete in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. L'ultimo strato dovrà essere formato da crema di broccoli, besciamella e un filo d'olio extravergine d'oliva. Infornate a 190° C in forno statico preriscaldato per 30 minuti circa. Fate raffreddare leggermente e servite.

Lo sai che...?

Il broccolo romanesco appartiene a quel gruppo di piante in cui la parte commestibile è rappresentata dalle sue inflorescenze non ancora giunte a maturazione e rappresenta una buona fonte di vitamina C e K. Di colore verde pallido, dalla forma piramidale, è costituita da piccole "rosette" disposte a spirale. Questa varietà di broccolo è coltivata nella campagna laziale fin dai tempi antichi e la sua stagione di raccolta va da settembre a marzo.

Preparazione 40 min

Cottura 30 min

Costo basso

Difficoltà difficile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	526	545
Proteine	21,8 g	6,5 g
Grassi	5,5 g	5,7 g
Carboidrati	91,3 g	102,3 g
Sodio	423,9 mg	469,5 mg
Potassio	604,8 mg	426,8 mg
Fosforo	327,7 mg	161,7 mg

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

TRANCIO DI SALMONE
SU CREMA DI BROCCOLO ROMANESCO

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 2 tranci salmone fresco
- 200 gr broccoli romaneschi
- 80 g pomodorini rossi
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- timo essiccato
- 3 cucchiai latte vegetale
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b.

Preparazione

Cominciate dal salmone:
infornate i **tranci** in forno ventilato a 200° C per circa 25 minuti.
Nel frattempo, su una teglia rivestita di carta forno, disponete i **pomodorini** precedentemente tagliati in due, irrorateli con **olio** extravergine d'oliva e cospargeteli di **timo**. Infornateli a 200° C in forno ventilato per 5-10 minuti al massimo.

Dedicatevi alla preparazione della crema:
lessate per 10-15 minuti il **broccolo romanesco** in abbondante acqua, scartando accuratamente l'acqua di cottura. Mettetelo in una ciotola capiente e frullate il broccolo insieme a un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, il **latte vegetale** e un pizzico di **sale** e **pepe**, fino ad ottenere un composto cremoso.

A questo punto, siete pronti per impiattare:
prima di tutto, stendete sul fondo del piatto due o tre cucchiai di crema di broccolo, adagiatevi sopra i tranci di salmone ed infine guarnite con i pomodorini cotti.

Lo sai che...?

Il salmone, appartenente alla famiglia delle *Salmonidae*, è un pesce osseo tipico delle acque fredde. Dal punto di vista nutrizionale, il salmone è un alimento ricco di grassi, di conseguenza, presenta un elevato contenuto calorico.
Tuttavia, i grassi contenuti nel salmone sono prevalentemente di tipo polinsaturo appartenenti alla classe degli omega-3 e definiti "essenziali" per la nostra salute.

Preparazione 20 min

Cottura 25 min

Costo medio

Difficoltà media

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	430,5
Proteine	31,9 g
Grassi	29,1 g
Carboidrati	8,9 g
Sodio	569,5 mg
Potassio	638,4 mg
Fosforo	510,2 mg

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

TIELLA DI GAETA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

Per l'impasto
- 250 g farina 0
  (in alternativa farina aproteica)
- 10 g lievito di birra fresco
- 3 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 120 g acqua tiepida
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno
- 600 g polpo
- 100 g pomodorini
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- 1 mazzetto prezzemolo
- peperoncino q.b

Preparazione

Iniziate dall'impasto della pasta:
in una ciotola capiente sciogliete il **lievito** nell'acqua tiepida, unite l'**olio** extravergine d'oliva e la **farina** poca per volta. Impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo che andrà lavorato per almeno 10 minuti. Unite un pizzico di **sale** e continuate a lavorare fino a farlo assorbire completamente. Avvolgete l'impasto in uno strofinaccio e fatelo lievitare per almeno 30 minuti in ambiente tiepido.
Nel frattempo, preparate il ripieno:
portate a bollore una pentola capiente con l'acqua a fuoco alto e immergete ripetutamente il **polpo** finché non inizierà a cambiare colore e i tentacoli non si arricceranno. A questo punto, lasciatelo in acqua, chiudete con il coperchio, riportate a bollore e, con il fuoco al minimo, fatelo sobbollire per
20 minuti. Quando sarà pronto, spegnete la fiamma e lasciatelo nella sua acqua per altri 20 minuti tenendo la pentola coperta. Una volta raffreddato, tagliatelo a pezzetti e condite con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, **prezzemolo**, **peperoncino** e i **pomodori** precedentemente privati dei semi e tagliati a dadini.
Prendete metà dell'impasto e stendetelo con un mattarello fino a ottenere una **sfoglia** tonda dello spessore inferiore ad un centimetro. Procedete nella stessa maniera con l'altra metà dell'impasto. Ungete una teglia rotonda da 24 cm con l'olio e foderatela con il disco di pasta. Mettete il ripieno di polpo sulla pasta e ricoprite con il secondo disco di pasta e uniteli con una lieve pressione lungo tutto il bordo. Infornate in forno statico preriscaldato a 180° C per almeno 30 minuti, fino a far diventare la pasta ben dorata. Servite la tiella di Gaeta tiepida.

Lo sai che...?

La tiella è una specialità gastronomica tipica della città di Gaeta, da cui trae il nome. La sua origine è popolare, nata dall'esigenza di trovare una pietanza che si conservasse per diversi giorni.
In passato, era dunque molto apprezzata e diffusa tra i pescatori, che ne tramandano la ricetta tradizionale da generazioni. È un prodotto tipico della regione Lazio a cui è stato attribuito il marchio De.C.O. (Denominazione Comunale di Origine).

Preparazione
20 min + 30 min di riposo

Cottura
70 min

Costo
basso

Difficoltà
difficile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	393
Proteine	23,4 g
Grassi	12 g
Carboidrati	50,4 g
Sodio	403,1 mg
Potassio	378 mg
Fosforo	243,6 mg

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

MOSTACCIOLI

Ingredienti (dosi per 20 biscotti)

- 500 g farina 00
  (in alternativa farina aproteica)
- 300 g zucchero semolato
- 250 g di acqua
- 30 g cacao in polvere
- 1 scorza d'arancia
- 8 g lievito per dolci (½ bustina)

Preparazione

Versate in un recipiente la **farina** e lo **zucchero**, aggiungete il **cacao** in polvere e il **lievito**. Infine, aggiungete la **scorza d'arancia** e mescolate bene il tutto. Versate a filo l'acqua a temperatura ambiente poco alla volta facendo attenzione alla quantità necessaria: l'impasto, infatti, potrebbe necessitarne di una quantità leggermente inferiore o superiore.

Mentre versate l'acqua, impastate con l'altra mano. Non appena avrete ottenuto un composto omogeneo, trasferitelo sul piano di lavoro; lavoratelo a mano finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati. Avvolgete il panetto nella carta forno e lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Trascorso il tempo, stendete la pasta con il mattarello tra due fogli di carta forno fino ad ottenere una sfoglia di circa 7-8 mm. Da questa ritagliate una ventina di rombi. Man mano che ottenete le forme trasferitele su una teglia rivestita con carta forno, distanziandole tra loro. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° C per circa 18 minuti. Una volta cotti, lasciateli raffreddare e serviteli.

Lo sai che...?

Il nome "mostaccioli" deriva da "mustacchi", termine con cui venivano definiti i baffi folti e lunghi tipici dei signori d'altri tempi.
Oggi, i mostaccioli sono deliziosi dolci dall'antica tradizione, conosciuti in tutto il centro Italia.

Preparazione 20 min + 1 h di riposo

Cottura 18 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 biscotto*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	144,8	150,4
Proteine	3,15 g	0,5 g
Grassi	0,7 g	0,6 g
Carboidrati	33,7 g	37,1 g
Sodio	0,7 mg	0,1 mg
Potassio	31,5 mg	7,5 mg
Fosforo	32,7 mg	19,4 mg

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

PRIMAVERA

CARCIOFI ALLA ROMANA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 4 carciofi romaneschi
- mentuccia q.b.
- prezzemolo q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- ½ bicchiere vino bianco
- ½ limone

Preparazione

Per prima cosa, occupatevi della pulizia dei **carciofi**: eliminate le foglie più esterne fino a che non sarà visibile la base bianca della corolla del carciofo e pelate il gambo con un coltello; infine, tagliate le punte delle foglie. Fate a fettine il **limone** e passatelo su tutta la superficie del carciofo per evitare che questo annerisca durante la preparazione.

Sbollentate i carciofi per 10 minuti, scartando accuratamente l'acqua di cottura ed aprite bene la corolla del carciofo in modo che possa accogliere correttamente il ripieno. Posizionate su un tagliere una dose generosa di **prezzemolo** e di **mentuccia**, tritateli finemente insieme ad uno spicchio d'**aglio**, e disponeteli in una ciotola. Mescolate gli aromi e inseriteli all'interno della corolla del carciofo, con delicatezza. Una volta farciti tutti, scaldate l'**olio** extravergine d'oliva in un tegame capiente dal fondo spesso e adagiate i carciofi a testa in giù per farli rosolare. Quando la parte superiore della corolla sarà dorata, sistemate i carciofi su un fianco e continuate a farli rosolare, girandoli di volta in volta su tutti i lati con una pinza.

Una volta che saranno ben rosolati, sfumate con il **vino bianco** e lasciate evaporare. Coprite quindi con un coperchio e continuate a cuocere per circa mezz'ora. Una volta cotti, servite i carciofi alla romana ancora caldi.

Lo sai che...?

Il carciofo romanesco è una varietà laziale della pianta *Cynara scolymus L.* che si caratterizza per le grandi dimensioni e i capolini dal tipico colore verde con sfumature violacee e "foglie" prive di spine.
I capolini del carciofo sono un' importante fonte di vitamine, acqua e fibre alimentari (come l'inulina), che stimolano un corretto transito intestinale.
Il carciofo romanesco, ha ottenuto nei primi anni 2000 il riconoscimento europeo IGP (Indicazione Geografica Protetta).

Preparazione 30 min

Cottura 40 min

Costo basso

Difficoltà media

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	405,2
Proteine	6 g
Grassi	10,4 g
Carboidrati	12,3 g
Sodio	96,4 mg
Potassio	441 mg
Fosforo	150 mg

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

PASTA CON I CARCIOFI

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 160 g fusilli
  (in alternativa fusilli aproteici)
- 2 carciofi
- 1 scalogno
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- pepe nero q.b.
- menta q.b.
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Per prima cosa, occupatevi della pulizia dei **carciofi**: eliminate le foglie più esterne fino a che non sarà visibile la base bianca della corolla del carciofo e pelate il gambo con un coltello, infine, tagliatelo a fette sottili. Sbollentate i carciofi per 10 minuti, scartando accuratamente l'acqua di cottura.

Tritate finemente lo **scalogno**, scaldatelo con l'**olio** extravergine d'oliva in una padella capiente e aggiungete i carciofi, facendoli rosolare leggermente.

Nel frattempo, cuocete in acqua bollente i **fusilli**. Una volta che i carciofi saranno cotti, trasferiteli in una ciotolina con mezzo bicchiere di acqua di cottura della pasta e frullate insieme ad una spolverata di pepe nero e qualche foglia di menta tritata, per ottenere una crema liscia.
Scolate la pasta e ripassatela in padella con la crema di carciofi e servite.

Preparazione 20 min

Cottura 30 min

Costo basso

Difficoltà media

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	416	423
Proteine	14,1 g	3,7 g
Grassi	11 g	11,1 g
Carboidrati	65,1 g	71,9 g
Sodio	537 mg	534 mg
Potassio	550 mg	405 mg
Fosforo	227 mg	92 mg

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

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

SEPPIE CON CARCIOFI

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 300 g di seppie
- 2 carciofi
- 1 spicchio d'aglio
- ½ bicchiere vino bianco
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- prezzemolo q.b

Preparazione

Per prima cosa, occupatevi della pulizia dei **carciofi**: eliminate le foglie più esterne fino a che non sarà visibile la base bianca della corolla del carciofo e pelate il gambo con un coltello, infine, tagliatelo a fette sottili. Sbollentate i carciofi per 10 minuti, scartando accuratamente l'acqua di cottura.

A questo punto, pulite le **seppie**, sciacquatele sotto all'acqua corrente del rubinetto e poi tagliatele. In una padella capiente, scaldate nel frattempo l'**olio** assieme ad uno spicchio d'**aglio** e rosolate le seppie a fuoco medio per 5 minuti.

Unite i carciofi e spadellate per 5 minuti a fuoco medio-alto. Sfumate con il **vino bianco** fino a farlo evaporare, abbassate il fuoco e lasciate cuocere le seppie con i carciofi per circa 20 minuti girandole continuamente fino a che i carciofi saranno cotti e le seppie risulteranno morbide.

Servite le seppie con i carciofi con una tritata di **prezzemolo**.

Preparazione 20 min

Cottura 30 min

Costo medio

Difficoltà media

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	248
Proteine	24,2 g
Grassi	12,5 g
Carboidrati	7,2 g
Sodio	667 mg
Potassio	814 mg
Fosforo	289 mg

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

VIGNAROLA ROMANA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 250 g fave
- 250 g piselli
- 1 carciofo
- lattuga romana
- ½ cipolla
- 1 peperoncino fresco
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- ½ bicchiere vino bianco
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Unite le **fave** fresche con i **piselli**, precedentemente sbollentati in acqua bollente. Passate ora alla **lattuga romana**: tagliatela a strisce medie, sciacquatela sotto l'acqua corrente e tenetela da parte. Occupatevi poi della pulizia del **carciofo**: eliminate le foglie più esterne fino a che non sarà visibile la base bianca della corolla del carciofo e pelate il gambo con un coltello, infine, tagliatelo a fette sottili. Sbollentate i carciofi per 10 minuti, scartando accuratamente l'acqua di cottura. Tritate la mezza **cipolla** cruda e tagliate a rondelle anche il **peperoncino**.

Versate un filo d'**olio** in un tegame, lasciatelo scaldare e aggiungete la cipolla, attendete qualche istante e unite anche il peperoncino, poi lasciate cuocere a fiamma bassa alcuni minuti. Non appena la cipolla sarà ben dorata, alzate leggermente la fiamma e unite i carciofi. Attendete 3-4 minuti e unite le fave e i piselli. Aspettate altri 3-4 minuti, saltando le verdure e unite in ultimo la lattuga romana. Sfumate con il **vino bianco** e, una volta evaporata la parte alcolica, coprite con un coperchio. Lasciate cuocere per almeno 10 minuti, aggiungete un pizzico di **sale** e ultimate la cottura per altri 5 minuti senza coperchio. Spegnete quindi il fuoco, aggiungete un filo d'olio extravergine d'oliva e servite la vostra vignarola romana.

Lo sai che...?

Le fave, conosciute anche con il nome scientifico di *Vicia faba L.*, sono legumi ricchi di amido e proteine di discreto valore biologico e forniscono fibre e una grande varietà di minerali e vitamine. La tradizione di mangiare le fave per festeggiare il primo maggio, nasce da un'usanza che risale ai tempi degli antichi romani, in cui si era soliti utilizzare le fave per celebrare Flora, la Dea romana della fioritura. È un piatto primaverile vegetariano che rappresenta un modo alternativo per consumare le fave.

Preparazione 15 min

Cottura 25 min

Costo medio

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	299
Proteine	19 g
Grassi	11,7 g
Carboidrati	22 g
Sodio	569 mg
Potassio	1200 mg
Fosforo	347 mg

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

CIAMBELLINE AL VINO

Ingredienti (dosi per 20 biscotti)

- 250 g farina 00
  (in alternativa farina aproteica)
- 50 g zucchero semolato
- 60 ml vino bianco
- 60 ml olio di semi
- 8 g lievito per dolci (½ bustina)

Preparazione

Versate in una ciotola la **farina** e create una cavità al centro, aggiungete il **vino**, l'**olio** di semi, lo zucchero e mescolate con un cucchiaio fino ad ottenere un composto lavorabile con le mani. Aggiungete il **lievito** e continuate a mescolare fino a far prendere consistenza all'impasto. Trasferite su un piano di lavoro e impastate ora a mano per avere un panetto compatto e omogeneo.

A questo punto, date forma alle ciambelline arrotolando piccole porzioni di impasto a formare dei cilindri e richiudendole ad anello. Passate le ciambelline nello **zucchero semolato** e sistematele man mano su una teglia rivestita da carta forno, ben distanziate le une dalle altre.
Cuocete a 180° C per 25 minuti in forno statico.
Lasciate raffreddare e servite.

Lo sai che...?

La tipica ricetta delle ciambelline al vino ha origini molto antiche, legate alla cultura contadina delle campagne laziali.
Le ciambelline al vino sono un dolce umile, preparato utilizzando cose trovate in casa.
La ricetta di questi biscotti sembrerebbe avere origine nella zona dei castelli romani.

Preparazione 30 min

Cottura 25 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	59	65,8
Proteine	1,4 g	0,2 g
Grassi	1,1 g	0,1 g
Carboidrati	11,5 g	13,2 g
Sodio	0,4 mg	0,1 mg
Potassio	15,7 mg	5 mg
Fosforo	9,5 mg	3 mg

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

ESTATE

ZUCCHINE ROMANESCHE GRATINATE

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 400 g zucchine romanesche
- 20 g pangrattato
  (in alternativa 20 g crostini aproteici)
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- pepe nero q.b.

Preparazione

Iniziate togliendo le estremità delle **zucchine**, tagliatele poi a metà sul lato corto e, successivamente, affettatele nel senso della lunghezza per formare dei bastoncini. A questo punto, sbollentate le zucchine per 10 minuti e, nel frattempo, se state utilizzando i **crostini aproteici**, tritateli con un mixer fino ad ottenere una polvere grossolana che verserete in una ciotola (potete utilizzare del **pangrattato** al posto della polvere di crostini aproteici). Disponete i bastoncini di zucchina bolliti su una teglia rivestita da carta forno formando un unico strato e cospargete la superficie con la panatura. Versate **olio** extravergine d'oliva, un pizzico di **sale**, il **pepe nero** e infornate in forno preriscaldato statico a 200° C per 20 minuti concludendo la cottura per qualche minuto con il grill a 220° C, finché non saranno dorate al punto giusto. Lasciate raffreddare e servite.

NB: *oltre al sale e al pepe, è possibile utilizzare altre spezie ed erbe aromatiche per insaporire la panatura, come per esempio prezzemolo, basilico, timo, paprica o noce moscata.*

Lo sai che...?

La zucchina romanesca è una varietà originaria dell'Asia meridionale e dell'America centrale. Si distingue per le piccole dimensioni, la forma stellata, la caratteristica colorazione verde chiaro con striature bianche e il sapore dolce. Dal punto di vista nutrizionale, le zucchine sono una buona fonte di vitamina C, acido folico e fibre. La coltivazione di questa varietà interessa i territori della zona sud di Roma, fino a raggiungere la provincia di Latina.

Preparazione 15 min

Cottura 20 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	160	166
Proteine	4,1 g	3,2 g
Grassi	10,4 g	11,2 g
Carboidrati	11,7 g	11,8 g
Sodio	406 mg	402 mg
Potassio	612 mg	599 mg
Fosforo	125 mg	116 mg

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

POMODORI CON IL RISO

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 4 pomodori tondi rossi di grandi dimensioni
- 160 g riso parboiled
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo q.b.
- basilico q.b.
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- pepe nero q.b.

Preparazione

Per prima cosa, lavate e asciugate i **pomodori** e tagliateli a circa 2/3 della loro altezza per rimuovere la calotta superiore che terrete da parte. Aiutandovi con un cucchiaio, scavate e svuotate il pomodoro, rimuovendo accuratamente la parte interna. A questo punto, tenete qualche minuto i pomodori capovolti a scolare. Ponete la polpa interna del pomodoro in una ciotola, frullatela e passatela per rimuovere eventuali semi. Ora tritate lo spicchio d'**aglio** e aggiungetelo, insieme al **prezzemolo**, al **basilico**, al pizzico di **sale** ed al **pepe**, alla polpa di pomodoro.

Versate il **riso parboiled** ancora crudo alla polpa di pomodoro e mescolate bene. Passate ora a riempire i pomodori: disponeteli su una teglia rivestita da carta forno e riempiteli con il composto di riso e polpa, aiutandovi con un cucchiaio. Coprite il pomodoro con la calotta tenuta da parte e cospargete di **olio** extravergine d'oliva.

Cuocete in forno preriscaldato statico a 180° C per 40 minuti.
Servite i pomodori con il riso ancora caldi.

Lo sai che...?

I pomodori con il riso rappresentano un primo piatto tipico della tradizione laziale, le cui origini probabilmente risalgono alla cultura ebraico-romanesca. Vengono infatti notoriamente preparati durante i festeggiamenti della Pasqua ebraica.
Si tratta di una pietanza popolare che prevede l'utilizzo di pochi e semplici ingredienti, non costosi e accessibili a tutti. Possono essere gustati sia caldi che freddi nella stagione estiva.

Preparazione 20 min

Cottura 40 min

Costo basso

Difficoltà media

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	402
Proteine	9,2 g
Grassi	10,6 g
Carboidrati	70,8 g
Sodio	417 mg
Potassio	716 mg
Fosforo	217 mg

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

SPAGHETTI CON IL TONNO
ALLA ROMANA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 250 g passata di pomodoro
- 160 g tonno sott'olio ben sgocciolato
- 180 g spaghetti
  (in alternativa spaghetti aproteici)
- ½ cipolla
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- prezzemolo q.b.

Preparazione

Fate cuocere leggermente la **cipolla** con l'**olio** extravergine d'oliva in una padella per qualche minuto, aggiungete poi la **passata di pomodoro** e fate cuocere lentamente per circa 10 minuti. A questo punto, aggiungete il **tonno** sott'olio ben sgocciolato alla passata e fate cuocere per altri 5 minuti aggiungendo il **prezzemolo** a fine cottura.

Nel frattempo, cuocete in acqua bollente gli **spaghetti** e, una volta pronti, saltateli in padella con il sughetto al tonno. Servite con un'altra spolverata di prezzemolo.

NB: *preferite l'utilizzo della passata di pomodoro fatta in casa, senza sale. In alternativa, leggete bene le etichette nutrizionali e scegliete per la ricetta una passata di pomodoro a basso contenuto di sale.*

Lo sai che...?

È un primo piatto di pesce tipico della cucina romana, economico e facile da preparare, diffuso ormai in tutte le regioni italiane. Le sue origini si rifanno a quelle della nascita del pesce conservato nel XVIII secolo, quando si iniziò a esportare il tonno sott'olio, più economico e meno deperibile rispetto a quello fresco.

Preparazione 5 min

Cottura 15 min

Costo basso

Difficoltà facile

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	766	777
Proteine	53,7 g	43,3 g
Grassi	22,4 g	22,6 g
Carboidrati	67,6 g	74,5 g
Sodio	534 mg	533,4 mg
Potassio	1275 mg	1132 mg
Fosforo	549 mg	416 mg

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

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

POLLO AI PEPERONI
ALLA ROMANA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 200 g petto di pollo
- 100 g peperoni gialli
- 100 g peperoni rossi
- 50 g pomodori da sugo
- ½ bicchiere vino bianco
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Per prima cosa, lavate i **peperoni**, tagliateli a metà per rimuovere l'interno e tagliateli a cubetti. Sbollentateli per 10 minuti, scartando accuratamente l'acqua di cottura, e disponeteli in una ciotola. Tagliate anche i **pomodori** in modo grossolano. Versate in una padella grande un filo d'**olio** e lo spicchio d'**aglio**, cuocetevi il **petto di pollo** fino a quando sarà dorato, togliete l'aglio e sfumate con il **vino bianco**.

Quando tutto il vino sarà evaporato, aggiungete prima i pomodori, poi i peperoni con un pizzico di **sale** e lasciate cuocere a fuoco lento con un coperchio per 15 minuti.

A questo punto, togliete il coperchio, alzate la fiamma e cuocete per altri 5 minuti. Servite il vostro secondo piatto con contorno ancora caldo.

Lo sai che...?

Il pollo ai peperoni alla romana è un secondo piatto rustico, tipico della cucina laziale, la cui ricetta sembra sia nata presso il territorio dei Castelli romani. È un piatto tipico del Ferragosto romano che prevede tre semplici ingredienti: il pollo, i peperoni e i pomodori.

Preparazione 10 min

Cottura 25 min

Costo basso

Difficoltà media

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	235,5
Proteine	25,2 g
Grassi	11,3 g
Carboidrati	63,6 g
Sodio	437 mg
Potassio	715 mg
Fosforo	250 mg

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

CHEESECAKE AL BICCHIERE

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 80 g di biscotti senza latte e uova *(in alternativa frollini aproteici)*
- 150 g formaggio spalmabile vegetale
- 20 g latte vegetale
- confettura di frutta q.b.
- 20 g zucchero a velo
- 1 foglio colla di pesce
- ½ baccello vaniglia

Preparazione

Frullate i **biscotti** o i **frollini aproteici** fino ad ottenere un composto sabbioso, divideteli in due porzioni, riempite il fondo di un bicchiere capiente appiattendo il composto con cura e riponete i bicchieri con la base di biscotti nel frigo.

Nel frattempo, mettete a bagno in acqua fredda la **colla di pesce** per qualche minuto, finché non si ammolla completamente. Scaldate il **latte vegetale** fino a sfiorare il bollore e aggiungete la colla di pesce ben strizzata, mescolate bene e lasciatelo intiepidire. Versate il **formaggio spalmabile vegetale** in una ciotola, aggiungete il latte vegetale caldo, lo **zucchero a velo** e mescolate bene con una frusta, fino ad ottenere una crema omogenea. Lasciate raffreddare e versate poi la crema nei bicchieri, sopra al composto di biscotti.

Riponete nuovamente in frigorifero per almeno 10 ore.
Guarnite con la confettura di frutta prima di gustare.

Lo sai che...?

La cheesecake è un dolce freddo tipico della tradizione americana, ormai diffuso e amato in tutto il mondo. Non tutti sanno che in realtà le origini della torta fredda al formaggio sono europee.
Le prime tracce della cheesecake infatti, risalgono al 700 a.C., nell'antica Grecia, dove gli atleti olimpionici erano soliti rifocillarsi con una torta a base di ricotta e miele, che rappresentava un pasto energetico e nutriente.

Preparazione 15 min + 10 h di riposo

Cottura -

Costo basso

Difficoltà media

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	529,3	547,3
Proteine	7,7 g	4,2 g
Grassi	27,9 g	28,9 g
Carboidrati	61,4 g	66,4 g
Sodio	149 mg	24,4 mg
Potassio	86 mg	78,5 mg
Fosforo	57,4 mg	29,9 mg

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

4 STAGIONI

FRESENIUS KABI

BRUSCHETTA ALLA ROMANA CON OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 80 g pane sciapo
  (in alternativa pane aproteico)
- pomodori maturi q.b.
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 2 foglie basilico
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Lavate accuratamente i **pomodori** sotto l'acqua corrente, divideteli a metà e successivamente tagliateli a cubetti e metteteli in una ciotola.

Aggiungete le foglie di **basilico** lavate e asciugate, condite con due cucchiai di **olio** extravergine d'oliva e mescolate bene lasciando riposare per qualche minuto.

Occupatevi ora del **pane**. Tagliate due fette, non troppo spesse, e tostatele su una griglia oppure in forno. Posizionate il pane tostato su un piatto e guarnite con il condimento di pomodori.

Lo sai che...?

L'olio extravergine d'oliva è il "prodotto verde dorato" estratto dai frutti (drupe) dell'*Olea europea L.* Nutrizionalmente, rappresenta la principale fonte di grassi vegetali della dieta Mediterranea. Composto per la maggior parte da grassi "buoni" (il 99%), e da una serie di sostanze tra cui l'oleocantale. Il Lazio vanta circa 80 mila ettari di uliveti, da cui si producono quattro oli DOP (Denominazione di Origine Protetta): Sabina, Canino, Tuscia e Colline Pontine.

Preparazione 10 min

Cottura -

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	235	299
Proteine	4,6 g	1,6 g
Grassi	11,7 g	13,4 g
Carboidrati	31,2 g	37,2 g
Sodio	406,6 mg	525 mg
Potassio	319 mg	302 mg
Fosforo	52 mg	43,4 mg

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

PIZZA E MORTADELLA

Ingredienti (dosi per 2 persone)

Per la pizza
- 400 g farina 0
- 270 ml acqua *(a temperatura ambiente)*
- 5 g lievito di birra fresco *(in alternativa 2 g lievito di birra secco)*
- 4 g sale
- rosmarino q.b.
- origano q.b.

Per il ripieno
- 150g mortadella di suino

Preparazione

Per prima cosa sciogliete il **lievito** nell'acqua mescolando con un cucchiaino. In una ciotola capiente mettete 200 g di **farina**, 200 ml di **acqua**, il **sale** e il **lievito** ed iniziate ad impastare leggermente. L'impasto deve risultare molto grossolano e poco amalgamato. Lasciate riposare per circa 90 minuti. Trascorso il tempo necessario, aggiungete all'impasto la restante farina e la restante acqua e impastate vigorosamente con le mani. Lavorate a questo punto l'impasto fino a quando è appiccicoso ma si stacca dalla ciotola.

Trasferite ora l'impasto in una ciotola pulita, ben oliata sia sulla base che lungo i bordi. Coprite con un panno e lasciatela lievitare per 30-45 minuti.

Trascorso questo tempo, prendete una teglia foderata con carta forno e versate l'impasto aiutandovi con una spatola facendo attenzione a non rompere le bolle di lievitazione. Stendete l'impasto sulla teglia con le mani poco oliate; dovrà essere alto circa 2 cm. Spennellate sulla pizza un poco di olio extravergine d'oliva e condite con **origano** e **rosmarino**. Cuocete in forno preriscaldato a 250° C, prima nella parte bassa del forno per 10 minuti, poi spostatela nella parte centrale e continuate la cottura per altri 7-10 minuti.
Fate raffreddare, tagliatela a metà e farcite con la **mortadella**.

Lo sai che...?

Pizza e mortadella (anche conosciuta a Roma come "pizza e mortazza") è una tradizionale merenda romana di metà mattina ma che oggi è possibile gustare anche all'ora dell'aperitivo. Si tratta di una pietanza a base di pizza, rigorosamente bianca, aperta in due e farcita con l'insaccato suino.

Preparazione 20 minuti + 2 h di riposo

Cottura 20 min

Costo basso

Difficoltà difficile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	858
Proteine	34,7 g
Grassi	20,7 g
Carboidrati	139 g
Sodio	1524 mg
Potassio	515 mg
Fosforo	469 mg

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

RISOTTO CON I PISELLI

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 180 g riso parboiled
- 100 g pisellini molto piccoli
- scorza limone
- menta e basilico freschi q.b.
- 10 g Parmigiano grattugiato 24 mesi
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b

Preparazione

Sbollentate i **pisellini** per 5 minuti, scartando accuratamente l'acqua di cottura. Successivamente frullateli insieme a qualche fogliolina di **menta** e **basilico** fresco, fino ad ottenere una crema omogenea.

Cuocete il **riso parboiled** con una ebollizione prolungata in abbondante acqua e a fine cottura trasferitelo in una padella capiente mantecando con la crema di piselli, l'**olio** extravergine d'oliva, il **Parmigiano** grattugiato, il **pepe**, un pizzico di **sale** e la **scorza di limone** grattugiata.
Servite il risotto ancora caldo.

Preparazione 10 min

Cottura 15 min

Costo basso

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	415
Proteine	10,3 g
Grassi	12 g
Carboidrati	68,8 g
Sodio	437 mg
Potassio	234,5 mg
Fosforo	285,5 mg

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

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 200 g fettine di vitello
- 60 g prosciutto cotto
- 2 foglie salvia
- ½ bicchiere vino bianco
- farina 0 q.b.
  (in alternativa farina aproteica)
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva

Preparazione

Schiacciate per bene con le mani le fettine di **vitello**, adagiate sopra una fettina sottile di **prosciutto cotto**, una fogliolina di **salvia** e fermate il tutto con uno stuzzicadenti.

Scaldate in una padella antiaderente un filo di **olio** extravergine d'oliva. Passate brevemente le fettine di carne, su entrambi i lati, nella farina e successivamente fatele rosolare in padella, girandole ogni tanto, e sfumando con il **vino bianco** fino a completa cottura.
Servire il vostro secondo piatto ancora caldo.

Lo sai che...?

Anche se l'origine e la provenienza di questo secondo piatto è controversa, oggi, i saltimbocca alla romana rappresentano una delle più note ricette della tradizione gastronomica romana e laziale. Semplici, veloci da preparare e con l'utilizzo di pochi ingredienti, i saltimbocca alla romana sono un piatto succulento in cui la fanno da padrone delle tenere fettine di vitello.

Preparazione 15 min

Cottura 10 min

Costo medio

Difficoltà media

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	303
Proteine	28,2 g
Grassi	14,6 g
Carboidrati	14,8 g
Sodio	289 mg
Potassio	455 mg
Fosforo	252,8 mg

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

FRESENIUS KABI

CROSTATA DI RICOTTA

Ingredienti (dosi per teglia tonda 22 cm)

Per la frolla
- 150 g zucchero di canna fine
- 85 g acqua fredda
- 50 g olio extravergine d'oliva
- 50 g olio di semi
- 350 g farina 00
  (in alternativa farina aproteica)
- 8 g lievito per dolci (½ bustina)
- scorza 1 limone
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno
- 250 g ricotta

Preparazione

Per la frolla: con l'aiuto di una frusta, mescolate in una ciotola capiente lo **zucchero di canna**, il pizzico di **sale**, la **scorza di limone** grattugiata, l'**acqua fredda**, l'**olio** extravergine di oliva e l'olio di semi, fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete la **farina** e il **lievito** setacciati, mescolate inizialmente con un cucchiaio di legno e terminate di impastare a mano sul piano da lavoro. Una volta ottenuto un impasto della classica consistenza della frolla, formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola per alimenti e fatelo riposare per circa 2 ore in frigo oppure per 20-30 minuti in freezer.

Trascorso il tempo indicato, se necessario, lavorate la frolla tra le mani per pochi secondi senza scaldarla. Prendete metà del panetto e stendetelo con un mattarello su un piano da lavoro infarinato e rivestite uno stampo da crostata da 22 centimetri di diametro. Versate la **ricotta** e utilizzate l'altra metà del panetto di pasta frolla per creare le strisce da utilizzare come guarnizione della crostata.

Cuocete in forno statico a 180° C, per circa 35 minuti.
Lasciate raffreddare e servite la crostata di ricotta.

Lo sai che...?

La crostata alla ricotta è un dolce tipico italiano a base di pasta frolla. Perfetta per colazione o per merenda, deliziosa sia in estate che in inverno, è impossibile non amarla, in tutte le sue varianti.

Preparazione 20 min + 2 h di riposo

Cottura 35 min

Costo medio

Difficoltà media

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/nutrizionista in base alle proprie necessità.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	Prodotti convenzionali	Prodotti aproteici
Kcal	372	383
Proteine	8,5 g	3,2 g
Grassi	13,7 g	13,5 g
Carboidrati	57,8 g	63,3 g
Sodio	75,5 mg	74 mg
Potassio	99 mg	51 mg
Fosforo	109 mg	83 mg

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

FRESENIUS KABI

note

Scansionami!
Inquadra il QR Code
per scaricare il ricettario
del Lazio e scoprire
altre Regioni

placeholder

FRESENIUS KABI

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