FRESENIUS KABI

Puglia

Ricette regionali per il paziente con Malattia Renale Cronica

AUTUNNO pag 7
INVERNO pag 19
PRIMAVERA pag 31
ESTATE pag 43

intro

La Terapia Dietetica Nutrizionale (TDN) assume un ruolo fondamentale nel trattamento del paziente affetto da Malattia Renale Cronica (MRC), non solo nella fase di trattamento post diagnosi, ma anche nelle fasi iniziali della prevenzione della patologia fino alla sua evoluzione terminale (ESRD). Un corretto e terapeutico intervento nutrizionale si pone diversi obiettivi, tra i quali: il **mantenimento di uno stato nutrizionale adeguato**, la correzione dei parametri ematochimici (es. iperkaliemia e uremia), la **prevenzione dei sintomi e delle complicanze dell'insufficienza renale cronica** (es. acidosi metabolica) e la possibilità di **ritardare l'inizio del trattamento sostitutivo dialitico** e/o la riduzione di sedute dello stesso.
In particolare, una dieta ad apporto proteico controllato realizzata secondo le esigenze nutrizionali del paziente, e un percorso educazionale effettuato da un dietista esperto, si sono rivelate essere il **miglior supporto alla terapia farmacologica in ogni stadio di patologia renale**, **incluso il trattamento sostitutivo**.
Secondo le ultime evidenze, anche la qualità degli alimenti presenti nella dieta ha un effetto non trascurabile sulla gestione della malattia renale cronica. Infatti, prediligendo ingredienti di origine vegetale nella preparazione delle pietanze, si inducono diversi effetti favorevoli nell'organismo:

- un **maggiore apporto di fibre riduce la produzione di tossine uremiche** da parte del microbiota intestinale;
- i **grassi vegetali** di alta qualità non idrogenati, in particolare l'olio d'oliva extravergine, hanno conclamati **effetti antiaterogeni**;
- gli **anioni vegetali** mitigano l'acidosi metabolica, quindi **rallentano la progressione della malattia renale cronica** e riducono la prescrizione medica di sali carbonati;
- il **fosforo vegetale ha una biodisponibilità inferiore rispetto al fosforo animale**, pertanto le diete a base vegetale consentono un **migliore controllo dell'iperfosforemia e dell'equilibrio calcio-fosforo**.

ricettario

a cura delle Dr.sse Gloria Rana, Paola Acquaviva

Le ricette plant-based proposte in questo ricettario sono suddivise per stagionalità e tipologia di portata inoltre, sono tutte ispirate all'antica dieta Mediterranea, dalla quale sono derivati piatti tipici della tradizione e della cultura contadina pugliese.
Con questo ricettario vogliamo evidenziare il **valore inestimabile della nostra tradizione culinaria ricca di ingredienti vegetali unici**, preziosi, e soprattutto ampiamente utili nella prevenzione, cura e supporto terapeutico di differenti stati patologici, come ad esempio la Malattia Renale Cronica.
Il nostro ricettario è stato ideato per essere uno **strumento educativo e di supporto al paziente affetto da malattia renale cronica**, affinché abbia la possibilità di imparare ad avere una gestione autonoma della propria alimentazione.

Indicazioni utili:

- le ricette proposte si conciliano a qualsiasi restrizione proteica;
- tutti gli alimenti presenti nelle ricette vanno pesati crudi e al netto degli scarti;
- le informazioni nutrizionali riportate si riferiscono alla singola porzione;
- le verdure, gli ortaggi e i legumi presenti nelle ricette possono essere sottoposti a doppia bollitura, al fine di ridurre il quantitativo di sodio, potassio e fosforo;
- i legumi sono consentiti 2 volte a settimana ben bolliti.

AUTUNNO

FRIGGITELLI AL FORNO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 200 g peperoni verdi piccoli
- 50 g olive Nolche
- 150 g pomodorini rossi
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva

Preparazione

Pulite i **peperoni** eliminando il picciolo e i semini interni, quindi lavateli e tagliateli a fette.
Lavate e tagliate i **pomodorini** a metà.
Rivestite una teglia di carta forno e versatevi i peperoni, i pomodorini e le **olive**.

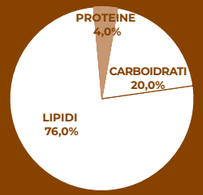
Condite con due cucchiai di **olio** extra vergine d'oliva, mescolate e infornate in forno preriscaldato a 200° C per 35-40 minuti. Mescolate con un cucchiaio a metà cottura.

Preparazione 50 min

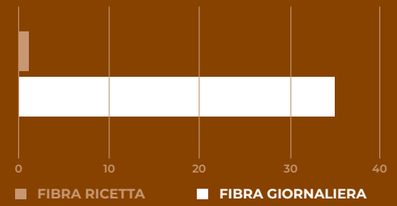
Cottura 35-40 min

Costo basso

Difficoltà facile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



PASTA CON CARCIOFI BRINDISINI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 320 g pasta media
- 4 carciofi medi
- 20 g pinoli
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- prezzemolo q.b.

Preparazione

Pulite i **carciofi** lavandoli sotto abbondante acqua corrente eliminando le parti di scarto e le foglie esterne. Cuocete i carciofi per circa 20 minuti in abbondante acqua bollente con un cucchiaino di **sale** e scolateli lasciando circa due cucchiai dell'acqua di cottura. In padella, mettete uno spicchio di **aglio**, i carciofi sbollentati, un cucchiaio di **olio** e il **prezzemolo**.

Cuocete a fuoco medio per qualche minuto, mescolando spesso fino a doratura dell'aglio. Eliminate a questo punto l'aglio con l'aiuto di una forchetta e frullate i carciofi conservando un po' del loro brodo di cottura.
In un piccolo padellino tostate i **pinoli** (non aggiungete olio).

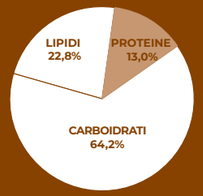
Cuocete la pasta e, una volta pronta, scolatela tenendo un po' di acqua di cottura per la mantecatura. Unite la pasta scolata alla crema di carciofi, amalgamate con l'acqua tenuta da parte, unite i pinoli tostati e completate con un filo di olio a crudo.

Preparazione
40 min

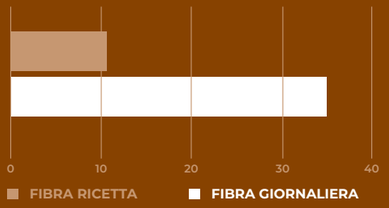
Cottura
30-35 min

Costo
basso

Difficoltà
media



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



PASTA CECI E FUNGHI CARDONCELLI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 350 g ceci secchi
- 300 g pasta di semola
- 300 g funghi cardoncelli
- 2 carote medie
- 2 coste sedano
- rosmarino q.b.
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- aglio q.b.
- 1 cucchiaino di sale
- pepe nero q.b.

Preparazione

Lasciate i **ceci** in ammollo per una notte intera (circa 12 ore) con abbondante acqua fino a coprirli completamente. Questo servirà a facilitare la loro reidratazione e la cottura. Dopo averli scolati, immergeteli in una pentola con abbondante acqua fredda. Tagliate a pezzi **carote** e **sedano** e immergeteli nella pentola con i ceci per almeno 1 ora e 30 minuti. Una volta cotti i ceci, scolate l'acqua in eccesso, conservate un po' dell'acqua di cottura e frullate fino ad ottenere una crema.

Dedicatevi nel frattempo alla preparazione dei **funghi** cardoncelli: innanzitutto procedete alla rimozione dei residui di terra attraverso lavaggio con acqua fresca. Una volta puliti e asciutti cucinateli in padella con coperchio a fiamma medio - bassa, con un filo d'**olio** e un **aglio**. Mentre i funghi cuociono, passate alla cottura della pasta in abbondante acqua bollente con un cucchiaino raso di **sale**. Dopo circa dieci minuti potete scolare la pasta e unirla alla vellutata di ceci. Quando saranno dorati, unite anche i funghi.

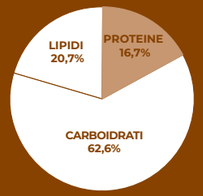
A piacere, potete aggiungere un ciuffetto di **rosmarino**, un goccio d'olio, un pizzico di **pepe** a termine della preparazione.

Preparazione 1h e 20 min

Cottura 40-45 min

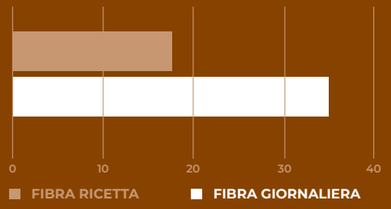
Costo medio

Difficoltà difficile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI

Grammi Totali di Fibra



POLPETTE DI LEGUMI E ZUCCA IN SALSA DI POMODORO FIASCHETTO DI TORRE GUACETO

Ingredienti (dosi per 2 persone)

- 200 g ceci cotti
- 200 g zucca *(pulita)*
- 80 g pangrattato
- ½ cucchiaino curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- 200 g pomodorino fiaschetto di Torre Guaceto

Preparazione

Pulite la **zucca** eliminando la scorza esterna, i semi e i filamenti. Tagliatela a cubetti e mettetela a cuocere in forno per 25 min a 180° C*.

Schiacciate la zucca cotta con una forchetta fino al raggiungimento di una consistenza morbida. Sgocciolate i **ceci** già bolliti, frullateli assieme alla zucca e infine unite al composto due cucchiai di **pangrattato** (circa 20 g) e la **curcuma**. Mettete il pangrattato rimanente in un piatto fondo, formate delle polpette con il composto di zucca e ceci e passatele nel pangrattato. Cuocete in forno preriscaldato a 190° C per circa 20 minuti. Una volta cotte, passate le polpette in padella con i **pomodorini** precedentemente tagliati e conditi con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 15 minuti, a fuoco basso con coperchio.

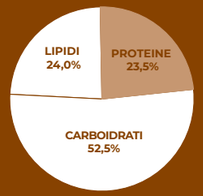
**È possibile cuocere la zucca anche in padella a fuoco basso riducendola a piccoli pezzi e aggiungendo un paio di cucchiai di acqua calda. Cuocete a fuoco basso con coperchio per 10 minuti mescolando spesso.*

Preparazione 1h e 10 min

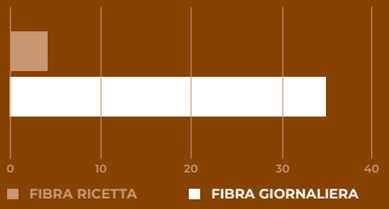
Cottura 70 min

Costo basso

Difficoltà difficile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



TORTA SOFFICE CON MANDORLE
DI TORITTO E FONDENTE

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 220 g farina 00
- 30 g cioccolato fondente 90%
- 30 g mandorle di Toritto
- 250 g latte vegetale di riso
- 5 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 150 g zucchero di canna
- 30 g cacao amaro in polvere
- 1 bustina lievito in polvere per dolci
- 1 bacca di vaniglia fresca

Preparazione

Estraete i semi di **vaniglia** dal baccello* e metteteli in una coppetta. In una ciotola più grande unite la **farina** al **lievito** per dolci, il **cacao amaro** in polvere, il **cioccolato fondente** ridotto in scaglie (o grattugiato) e lo **zucchero di canna**.
Versate il **latte vegetale di riso** e l'**olio** evo, mescolando. Unite infine le bacche di vaniglia e mescolate fin quando il composto non apparirà uniforme.

Versate il composto in una teglia rotonda rivestita con carta forno e spolverate la superficie della torta con **mandorle** di Toritto ridotte in scaglie. Cuocete in forno per 35-40 minuti a 180° C.

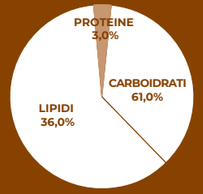
**Consiglio: affinché l'aroma della bacca di vaniglia risulti fresco, è necessario effettuare l'estrazione dei semi poco prima della preparazione della torta.*

Preparazione
50 min

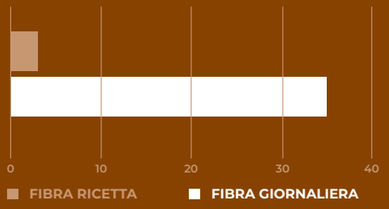
Cottura
35-40 min

Costo
medio

Difficoltà
difficile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



INVERNO

INVOLTINI PRIMAVERA
CON CAROTE DI POLIGNANO

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 4 persone - 2 pz/persona)

- 8 sfoglie di pasta fillo *(21,5 cm x 21,5 cm)*
- 60 g carote di Polignano
- 300 g cavolo cappuccio 'cuore di bue'
- 50 g cipolle bianche
- 4 cucchiai olio evo pugliese IGP
- 1 cucchiaino di sale
- pepe q.b.

Preparazione

Per prima cosa, lavate e tagliate **carote**, **cipolle** e **cavolo cappuccio** in striscioline sottili.
Fate scaldare una padella larga antiaderente sul fuoco per qualche minuto, aggiungete l'**olio**, le verdure precedentemente lavate e tagliate, il **sale** e il **pepe**. Girate per qualche minuto e lasciate cuocere con il coperchio, girando di tanto in tanto le verdure, fino a quando non risulteranno morbide.

A fine cottura, versate tutto in un colino per eliminare il liquido in eccesso e riponete le verdure in una ciotola.
A questo punto potete comporre gli involtini. Stendete i fogli di **pasta fillo** e riempite la parte centrale di un bordo con una manciata, chiudete i bordi della pasta sul ripieno e poi arrotolate la pasta su sé stessa.

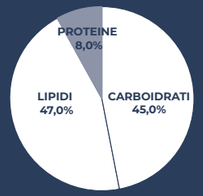
Dopo aver formato tutti gli involtini, disponeteli in una teglia con carta forno e spennellate con i restanti due cucchiai di olio. Infine, cuocete in forno preriscaldato e statico, a 180° C fino a completa doratura, più o meno 30 minuti.

Preparazione 50 min

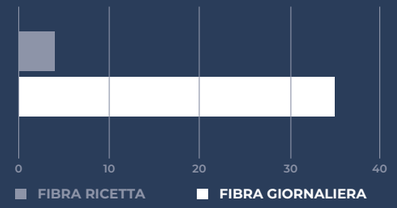
Cottura 30 min

Costo basso

Difficoltà facile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



ORECCHIETTE CIME DI RAPA E POMODORINI SECCHI

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 500 g orecchiette pugliesi fresche *(in alternativa 400 g orecchiette pugliesi essiccate)*
- 1,5 kg cime di rapa
- 6 cucchiai olio evo pugliese IGP
- 40 g pane di Laterza raffermo
- 4 pomodorini secchi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino

Preparazione

Pulite le **cime di rapa** eliminando le foglie esterne più grandi e i gambi più duri, lavatele, mettetele in una pentola piena d'acqua e fate cuocere fino a bollitura. Quando l'acqua sarà giunta a bollore, versate le **orecchiette** e lasciate terminare la cottura della verdura assieme alla pasta. Le orecchiette fresche cuoceranno in 7-8 minuti, mentre le orecchiette secche cuoceranno in 12-15 minuti. Nel frattempo, tritate l'**aglio** e il **peperoncino** e fate dorare in padella insieme a 2 cucchiai di **olio** evo pugliese IGP. Successivamente sbriciolate nella stessa padella il **pane raffermo** di Laterza insieme ai **pomodorini secchi** e rosolate finché il pane non avrà una consistenza croccante e un colore dorato. Quindi, spegnete e mettete da parte.

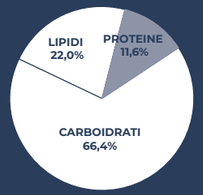
Nel frattempo, la pasta e le cime di rapa saranno pronte. Scolatele e riponetele nuovamente nella stessa pentola di cottura. Aggiungete il mix croccante di pane e aromi insieme ai restanti 4 cucchiai di olio evo pugliese IGP, mischiate per bene con un cucchiaio e impiattate.

Preparazione 30 min

Cottura 7-15 min

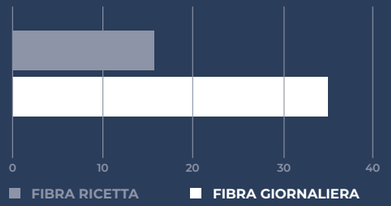
Costo basso

Difficoltà facile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI

Grammi Totali di Fibra



ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE IGP

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 200 g lenticchie rosse IGP
- 280 g pasta 'strascinati pugliesi'
- 2 gambi di sedano
- 1 carota
- 1 cuore di porro
- 3 foglie di alloro
- brodo vegetale
- 6 cucchiai olio evo pugliese IGP
- 1 cucchiaio di sale

Preparazione

Lavate le **lenticchie** da eventuali impurità e mettetele in ammollo per un'ora.
Nel frattempo, tritate uniformemente **carote**, **sedano** e **porro** e fate cuocere a fiamma vivace per 20 minuti in una padella con due cucchiai di **olio** evo pugliese IGP sul fondo, assieme alle foglie di **alloro**, mescolando costantemente.
Aggiungete le lenticchie e rosolate per qualche minuto, quindi coprite a filo le lenticchie con acqua e **brodo caldo**, dosando i liquidi secondo quanto desiderate che la zuppa finale risulti densa.

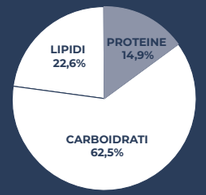
Dopo 20-25 minuti di cottura a fuoco medio, aggiungete il **sale** e assaggiate. Nel frattempo, riempite una pentola di acqua e portate a bollore, salate, versate la pasta secca **'strascinati pugliesi'** e fate cuocere per 8-10 minuti.
Intanto, se la consistenza e il sapore delle lenticchie risultano ottimali, potrete spegnere il fuoco.
Attendete il termine di cottura della pasta, scolate e unitela alle lenticchie.
Impiattate e condite con un cucchiaio a crudo di olio evo pugliese IGP.

Preparazione 48-55 min

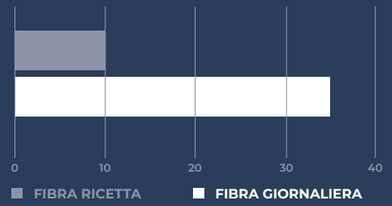
Cottura 38-45 min

Costo basso

Difficoltà media



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



PASTICCIO RUSTICO PUGLIESE

Ingredienti (dosi per teglia tonda 24-26 cm)

Per ripieno:
- 1 kg sponsali già puliti
- 8 olive nere denocciolate
- 12 acini uvetta sultanina al naturale non zuccherata
- 6 cucchiai olio evo pugliese IGP
- acqua q.b.
- 1 cucchiaio raso di sale

Per impasto esterno:
- 200 ml acqua
- 350 g farina semintegrale
- 2 g lievito di birra secco *(in alternativa 8 g lievito di birra fresco)*
- 5 g sale fino
- ½ cucchiaino di zucchero

Preparazione

In 100 ml di acqua sciogliete il **lievito di birra** e il ½ cucchiaino di **zucchero**, nei restanti 100 ml di acqua versate il **sale** e mescolate fino a far sciogliere bene tutto. Setacciate la **farina** in una ciotola e versate lentamente i due liquidi preparati e amalgamate con le mani. Lavorate l'impasto a mano su di una spianatoia o con una planetaria fino ad ottenere una consistenza omogenea, elastica e morbida. Quando l'impasto è pronto, formate una palla e lasciatela lievitare 2 ore in una ciotola, coperta da una pellicola in un ambiente tiepido, fino a che il volume non sarà raddoppiato.

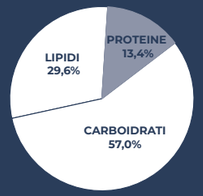
Nel frattempo, prendete gli **sponsali** e tagliateli a tocchetti, tagliate le **olive** a rondelle e miscelate in una ciotola assieme all'**uvetta**. Versate 2 cucchiai di **olio** in padella, accendete il fuoco a media intensità e fate cuocere per 10 minuti gli sponsali, le olive e l'uvetta. Prendete una tortiera tonda dal diametro compreso tra i 24 e i 26 cm e spennellate con 2 cucchiai di olio. Riprendete l'impasto lievitato e lavoratelo con un mattarello fino ad ottenere una sfoglia spessa 5 mm. Ricavate dalla sfoglia due basi rotonde: una da 30-32 cm e una seconda base di 22-24 cm. Ponete la base più ampia nella teglia e versate gli sponsali; a questo punto coprite con la sfoglia più piccola e chiudete il pasticcio ripiegando il bordo lungo tutto il perimetro e sigillate premendo la pasta con una forchetta. Spennellate la superficie del pasticcio con altri 2 cucchiai di olio evo pugliese IGP, bucherellatela con una forchetta e infornate in forno caldo statico a 180° C per 35-40 minuti.

Preparazione 3h

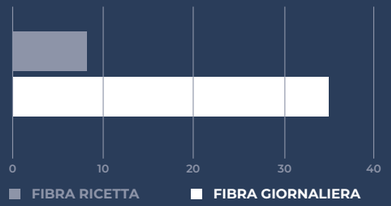
Cottura 45-50 min

Costo basso

Difficoltà difficile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



BANANA BREAD DI CARRUBA

Ingredienti (dosi per 4 persone per stampo 10 cm x 30 cm)

- 3 banane
- 130 g farina 0
- 100 g farina integrale di grano tenero
- 150 g latte vegetale di riso o di avena
- 200 g pasta di datteri
  (in alternativa 140 g di miele)
- 90 g olio di semi di girasole alto oleico
- 70 g noci
- 40 g polvere di carruba
- 1 bustina lievito vanigliato per dolci
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Preriscaldate il forno a 180° C in modalità statica. Tagliate le **banane** in almeno 4 pezzi e mettetele in una ciotola, aggiungete la pasta di **datteri** o il **miele** e l'**olio di semi** e frullate qualche secondo con un frullatore a immersione fino ad ottenere un composto omogeneo. In seguito, versate il **latte vegetale** e frullate nuovamente per qualche secondo fino ad ottenere un composto più liquido e abbastanza omogeneo.

In un altro contenitore unite la **farina 0**, **farina integrale**, **polvere di carruba**, **lievito**, **cannella** e **sale**, mescolando tutto insieme con una frusta finché tutte le polveri non saranno ben amalgamate. Con un cucchiaio, prendete poco per volta le componenti solide e setacciatele nella ciotola dei liquidi, al fine di evitare la formazione di grumi. Amalgamate dolcemente liquidi e solidi fino ad ottenere un composto omogeneo e aggiungete ⅔ delle **noci** mescolando per l'ultima volta.

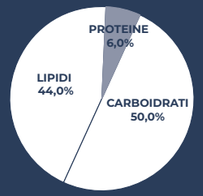
Versate tutto nella tortiera, decorate con le restanti noci e infornate per circa 50 minuti.

Preparazione
1h e 15 min

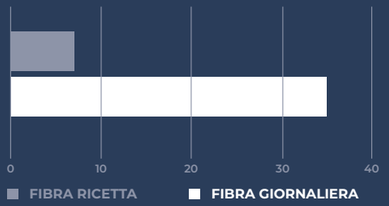
Cottura
50 min

Costo
medio

Difficoltà
media



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



PRIMAVERA

FIORI DI ZUCCA CROCCANTI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 12 fiori zucca medi
- 100 g farina 00
- 150 g acqua
- 10 ml olio evo pugliese IGP
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione

In una ciotola versate la **farina** e aggiungete a filo l'acqua e l'**olio**.
Mescolate e lasciate riposare per qualche minuto. Nel frattempo, lavate i **fiori di zucca** con **acqua** corrente, privateli del pistillo e uniteli alla pastella.

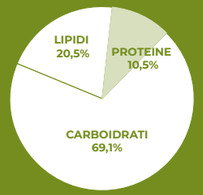
Aiutandovi con un cucchiaio, prelevate i fiori di zucca lasciando sgocciolare la pastella in eccesso e adagiateli su una teglia ricoperta da carta forno ben distanziati tra loro.
Cuocete in forno a 200° C per 15-20 minuti.

Preparazione
45-50 min

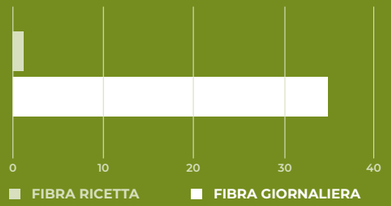
Cottura
15-20 min

Costo
basso

Difficoltà
facile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



PASTA DI GRANO ALLA MEDITERRANEA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 350 g pasta media di grano arso
- 1 melanzana media *(250 g)*
- 1 peperone giallo o rosso *(300 g)*
- 200 g pomodorini fiaschetto
- basilico in foglie
- 3 cucchiai olio evo pugliese IGP
- 1 pizzico di sale
- 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Lavate con abbondante acqua corrente gli **ortaggi** e le foglie di **basilico** e tagliateli a cubetti. Scaldate in una padella un cucchiaio di **olio** e uno spicchio d'**aglio**, unite gli ortaggi tagliati e un pizzico di **sale**. Lasciate cuocere a fuoco basso con coperchio per 15 minuti circa mescolando di tanto in tanto.

Trascorsi i 15 minuti, aggiungete i **pomodorini** tagliati a pezzetti grossolani e proseguite la cottura a fuoco basso mescolando di tanto in tanto. Cuocete in acqua bollente la **pasta** di grano arso e, una volta pronta, unitela al composto di ortaggi in padella avendo cura di scolarla eliminando l'acqua di cottura.

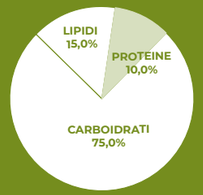
Aggiungete infine le foglie di basilico e un filo d'olio a crudo, mescolate e poi servite.

Preparazione 1h

Cottura 50 min

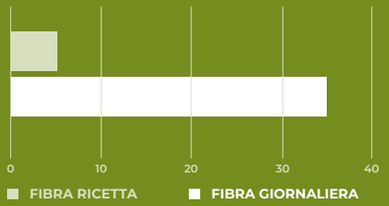
Costo basso

Difficoltà media



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI

Grammi Totali di Fibra



FRESENIUS KABI

CAPUNTI PUGLIESI AL POMODORO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 350 g pasta capunti pugliesi
- 200 g pomodorini fiaschetto
- origano q.b.
- 1 cucchiaio olio evo pugliese IGP
- 1 pizzico di sale

Per 1 vasetto di formaggio vegetale

- 100 g anacardi al naturale
- 100 g mandorle pelate
- 1 cucchiaino di sale fino
- 2 cucchiai lievito alimentare

Preparazione

Preparazione del formaggio vegetale:
frullate **anacardi** e **mandorle** in un piccolo mixer insieme al cucchiaino di **sale fino** e al **lievito alimentare**.
Conservate il formaggio in un vasetto di vetro.

Preparazione dei pomodorini:
sciacquate i **pomodorini** con abbondante acqua corrente, metteteli in una pirofila con carta forno, un filo d'**olio**, una spolverata di **origano** e infornate per 25 minuti circa a 200° C.
Cuocete in abbondante acqua i **capunti** e, una volta pronti, scolateli e lasciateli raffreddare qualche minuto.

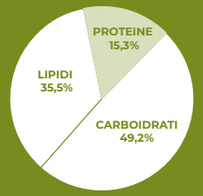
Aggiungete i pomodorini che nel frattempo saranno pronti e mescolate con due cucchiai del formaggio vegetale preparato in precedenza e un filo d'olio a crudo per qualche minuto.

Preparazione 50 min

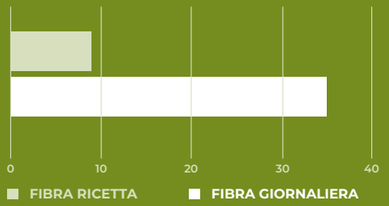
Cottura 45 min

Costo medio

Difficoltà facile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



PIROTTINO DI FAVE NOVELLE E CICORIE

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 1 kg cicoria già pulita e privata degli scarti
- 1 kg fave fresche
- 350 g pane fresco a fette
- 1 cucchiaino di sale
- 6 cucchiai olio evo pugliese IGP

Preparazione

Per prima cosa, pulite e lavate accuratamente le **fave** fresche e la cicoria tagliata a pezzetti eliminando l'acqua in eccesso.
In una pentola portate a bollore l'acqua e aggiungete un pizzico di **sale**.
Fate cuocere prima le fave per circa 10 minuti e poi aggiungete la **cicoria** lasciando cuocere per altri 15 minuti.
Nel frattempo tostate le **fette di pane** fresco.

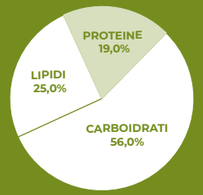
Una volta trascorso il tempo di cottura della cicoria, scolate eliminando l'acqua e condite con un filo di **olio** evo pugliese IGP.
Impiattate fave e cicoria accompagnandole con il pane tostato.

Preparazione 40 min

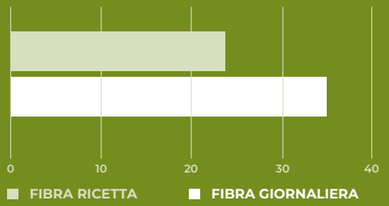
Cottura 35 min

Costo basso

Difficoltà difficile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



MUFFIN CON CILIEGIE FERROVIA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 300 g farina
- 200 ml latte vegetale *(di avena, di riso o di cocco)*
- 180 g zucchero di canna
- 80 ml olio evo pugliese IGP
- 70 ml succo di limone
- 120 g ciliegie ferrovia
- 1 bustina lievito per dolci *(circa 15 g)*

Preparazione

Lavate accuratamente le **ciliegie**, snocciolatele e riducetele in piccoli pezzi. In una ciotola, unite l'**olio** evo, lo **zucchero di canna**, il **latte vegetale**, il succo di **limone** e mescolate per diversi minuti, fino a quando lo zucchero risulterà amalgamato.

In un'altra ciotola unite la **farina** ed il **lievito** e mescolate.
Versate il composto di farina e lievito all'interno della ciotola con lo zucchero e gli altri ingredienti e, per ultimo, unite le ciliegie.

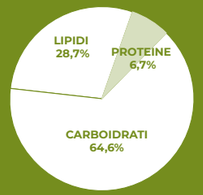
Versate negli stampini il composto ottenuto (per le dosi indicate serviranno 15/18 stampini) e cuocete in forno a 150° C per 25 minuti.

Preparazione 40 min

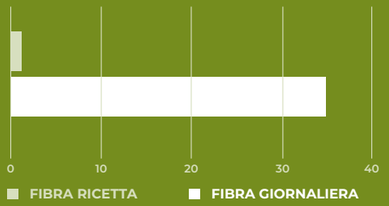
Cottura 25 min

Costo medio

Difficoltà media



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



ESTATE

FRISELLA SALENTINA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 4 friselle pugliesi di grano duro
- 16 pomodorini qualità "datterino pugliese" rossi
- 8 olive nere denocciolate
- 6 cucchiai olio evo pugliese IGP
- basilico q.b.
- pepe q.b.
- origano q.b

Preparazione

Per il condimento:
tagliate i **pomodorini** a metà, disponeteli con la parte del taglio rivolta verso l'alto su una teglia rivestita con carta da forno, conditeli con 2 cucchiai di **olio** evo pugliese IGP, **pepe**, **origano** e infine infornate in forno statico preriscaldato a 140° C per 2 ore. Quando i pomodorini saranno pronti, lasciarli stemperare. Tagliate le **olive** nere e versatele in una ciotola insieme all'olio e alle foglie di **basilico**. Tagliate i pomodorini stemperati in due parti e versate anch'essi nella ciotola, avendo cura di mescolare bene tra loro gli ingredienti. Mettete da parte.

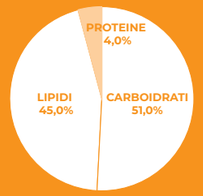
Per le friselle pugliesi:
riempite mezza ciotola di acqua a temperatura ambiente e procedete con la *sponzatura* delle **friselle**, ovvero immergetele completamente con la parte porosa verso il basso e tiratele subito fuori. Disponete le friselle su un piatto e lasciatele riposare per qualche minuto in modo che l'acqua penetri all'interno della parte porosa e inumidisca anche la base. Quando tutte le frise saranno ben inumidite, potrete guarnirle su tutta la superficie con il condimento di pomodori, olio, olive e aromi.

Preparazione
2h e 20 min

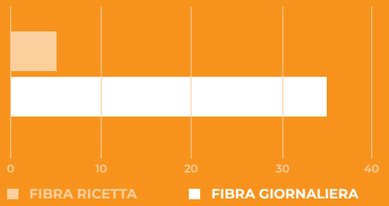
Cottura
2h

Costo
basso

Difficoltà
facile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



CIALLEDDA FREDDA PUGLIESE

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 400 g pane raffermo di Altamura IGP
- 300 g pomodori insalatari
- 1 cipolla rossa Acquaviva delle Fonti
- 150 g carosello pugliese
- 4 cucchiai olio evo pugliese IGP
- succo di ½ limone
- capperi del Gargano q.b.
- origano q.b.

Preparazione

Affettate il **pane raffermo** prima in fette spesse 3 cm e poi in tocchetti mantenendo lo stesso spessore.

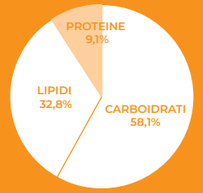
In un piatto fondo, versate 200 ml di acqua e fate ammollare il pane per 10 minuti.
Strizzate, ponete in una terrina e mettete da parte. Nel frattempo, tagliate la **cipolla rossa** di Acquaviva delle Fonti in fette, i **pomodori** insalatari in spicchi e il **carosello** in cubetti, privandolo di semi e buccia.
Unite le verdure tagliate al pane strizzato e condite con 4 cucchiai di **olio** evo pugliese IGP, il succo di ½ **limone**, i **capperi** e l'**origano**.
A questo punto mescolate tutto con un cucchiaio e portate in tavola.

Preparazione
20-30 min

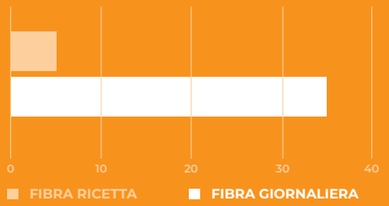
Cottura
-

Costo
basso

Difficoltà
facile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI
Grammi Totali di Fibra



CAPUNTI DI GRANO CAPPELLI E OCCHIPINTI

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 320 g Capunti di grano senatore Cappelli
- 300 g pomodorini Regina
- 160 g fagiolini freschi varietà occhipinti
- 1 spicchio d'aglio
- 7 cucchiai olio evo pugliese IGP
- basilico q.b

Preparazione

Lavate e tagliate i **pomodorini** Regina a metà, schiacciateli con una forchetta e metteteli a cuocere in una pentola con coperchio assieme a 2 cucchiai di **olio**. Dopo 15 minuti dovreste aver ottenuto un sughetto non troppo denso. Passate in un setaccio o in un colino a trama media il sugo, schiacciando bene i pomodorini in modo da separare le bucce dal liquido che raccoglierete in una ciotola. Mettete da parte.

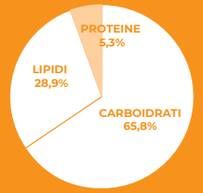
Pulite i **fagiolini** privandoli delle due estremità, lavateli e fateli bollire in acqua salata per almeno 20-30 minuti. Quando l'acqua sarà giunta a bollore, versate i **capunti** di farina di grano senatore Cappelli per circa 7 minuti se freschi e circa 10 minuti se essiccati.
In una padella fate dorare lo spicchio di **aglio** con un cucchiaio di olio evo pugliese IGP per 2 minuti, versate il sughetto di pomodori e fate cuocere a seconda della densità desiderata. Una volta terminata la cottura della pasta, scolatela assieme ai fagiolini e versate tutto delicatamente nella padella con il sughetto.
Amalgamate bene abbassando la fiamma al minimo per 1 o 2 minuti e aggiungete le foglie di **basilico**.
Disponete nei piatti e servite.

Preparazione 1h e 15 min

Cottura 45-55 min

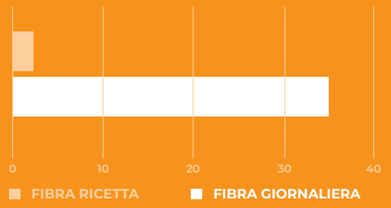
Costo basso

Difficoltà facile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI

Grammi Totali di Fibra



INSALATA FREDDA AI SAPORI DI PUGLIA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 300 g fagioli con l'occhio
- 300 g pomodorini qualità 'datterino pugliese' rossi e gialli
- 1 cipolla rossa Acquaviva delle Fonti
- 150 g cetriolo
- 2 cucchiai olio evo pugliese IGP
- timo q.b.

Preparazione

Preparate i **fagioli** secchi lasciandoli in ammollo una notte in abbondante acqua, scolateli e cuoceteli in pentola con acqua pulita per 90-120 minuti, oppure in pentola a pressione per 15-20 minuti.

Terminata la cottura, scolate e lasciate stemperare a temperatura ambiente o in frigorifero.
Nel frattempo, affettate i **pomodorini** in quattro spicchi e tagliate le **cipolle** e i **cetrioli** a pezzetti.

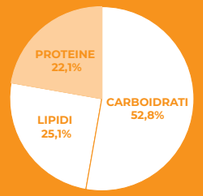
Unite le verdure, i fagioli e l'**olio** evo pugliese IGP, mescolate bene e infine guarnite con del **timo**.

Preparazione 35-140 min

Cottura 15-120 min

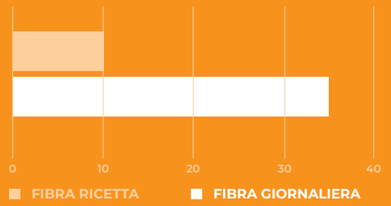
Costo basso

Difficoltà media



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI

Grammi Totali di Fibra



CHEESECAKE CON MARMELLATA DI UVA BIANCA PUGLIESE

Ingredienti (dosi per stampo a cerniera da 22 cm)

Per la base
- 300 g biscotti secchi senza latte e senza uova
- 100 g burro vegetale a scelta tra arachidi, nocciole e mandorle

Per la crema
- 350 g panna vegetale
- 500 g mascarpone vegetale
- 91 g eritritolo o 56 g miele
- 8 g gelificante agar agar
- 250 g marmellata di uva bianca pugliese

Preparazione

Frullate i **biscotti** insieme al **burro** vegetale finché i due ingredienti non si saranno amalgamati. Versate il composto nella tortiera e pigiatelo con forza fino a ricoprire totalmente la base. Lasciate riposare e compattare in frigorifero.

Nel frattempo, preparate la crema montando 250 g di **panna**, aggiungete il **miele** o l'**eritritolo** e il **mascarpone** vegetale e mescolate tutti gli ingredienti.

Versate in un pentolino i restanti 100 g di panna vegetale e aggiungete il gelificante **agar agar**, accendete il fuoco e portate a bollore, mescolando bene. Una volta raggiunto il punto di ebollizione, spegnete il fuoco e lasciate stemperare. Versate il composto nella ciotola della crema mescolando per bene e versate il tutto sulla base di biscotti, appena tirata fuori dal frigo.

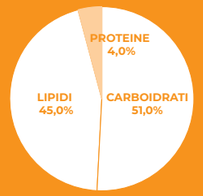
Fate riposare la cheesecake nuovamente in frigorifero per almeno 5 ore. Prima di servire, decorate la superficie con la **marmellata** di uva bianca pugliese e qualche foglia di **mentuccia**.

Preparazione
30-40 min
+ 5h di riposo

Cottura
10 min

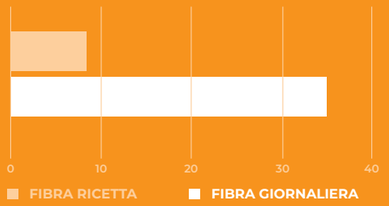
Costo
medio

Difficoltà
difficile



PERCENTUALI DEI MACRONUTRIENTI

Grammi Totali di Fibra



FRESENIUS KABI

note

Scansionami!
Inquadra il QR Code
per scaricare il ricettario
della Puglia 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