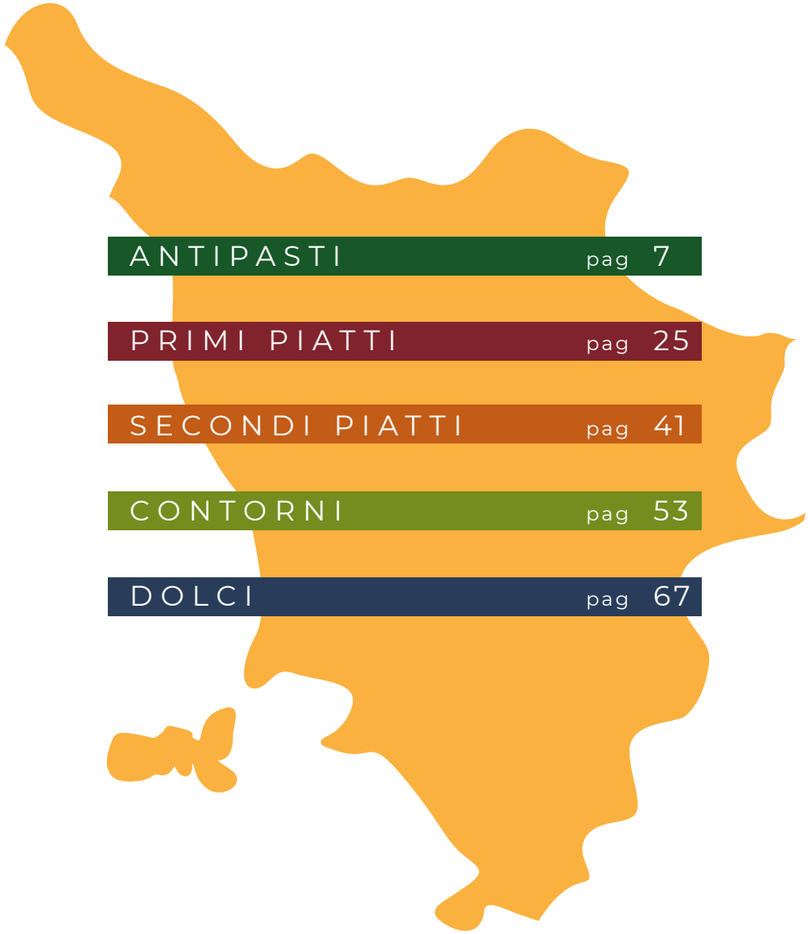
FRESENIUS KABI

Toscana

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

FRESENIUS KABI



ANTIPASTI pag 7

PRIMI PIATTI pag 25

SECONDI PIATTI pag 41

CONTORNI pag 53

DOLCI pag 67

intro

La Terapia Dietetica svolge un ruolo fondamentale nel trattamento dell'Insufficienza Renale Cronica. È caratterizzata da un ridotto contenuto di proteine, fosforo e sodio, e una sufficiente quantità di calorie. **L'obiettivo è quello di garantire un buon compenso metabolico nonostante la riduzione della funzione renale.** Buon compenso metabolico significa attenuare alcuni sintomi dell'uremia, in particolare la nausea, il vomito, la mancanza di appetito, grazie alla minor produzione di cataboliti di derivazione proteica, come l'urea, responsabili dei disturbi gastrointestinali. **Ridurre o evitare l'accumulo di fosforo nell'organismo consente di prevenire alterazioni ossee e calcificazioni a carico di molti tessuti tra cui il rene.**

Un requisito fondamentale della dieta ipoproteica è di fornire un elevato quantitativo di calorie per impedire la perdita di peso e lo sviluppo di uno stato di malnutrizione. La fonte principale di calorie è proveniente da alimenti aproteici, costituiti esclusivamente da carboidrati complessi (amidi), e in parte da grassi. **Non tutti i pazienti tuttavia li gradiscono** poiché presentano caratteristiche che li differenziano dai corrispondenti prodotti comuni, anche se negli ultimi anni le proprietà organolettiche sono molto migliorate e la varietà di prodotti a disposizione è di gran lunga ampliata.

È molto importante che il paziente comprenda che la terapia dietetica non va intesa come riduzione della quantità di alimenti da introdurre, ma come limitazione di alcuni cibi che producono scorie metaboliche dannose. Quindi la terapia dietetica non prevede l'esclusione di proteine, sia ben chiaro, ma, dovendo limitare l'apporto proteico, si mantengono le proteine più complete e nobili (quelle di carne e pesce soprattutto) in quantità che sono definite dal nefrologo e dietista in base al singolo caso. **Anche gli alimenti che forniscono proteine di origine vegetale possono essere utilizzati in quantità e abbinamenti opportuni in modo da garantire una maggiore varietà della dieta e quindi una maggiore aderenza alle prescrizioni.**

Nel trattamento del paziente con insufficienza renale cronica diventa sempre più importante la presenza di una figura professionale dedicata: il dietista che, oltre ad illustrare al paziente, ai familiari e caregivers i principi della terapia dietetica, **cerca di adattare il più possibile le indicazioni alle necessità del paziente fornendo consigli su come renderla più appetibile**, affrontando e risolvendo i problemi che si presentano nel tempo. **Questo tipo di approccio è indispensabile per assicurarsi la massima aderenza**, ottenere tutti i benefici che la terapia dietetica, correttamente applicata, può offrire e garantire ai pazienti un **miglioramento della qualità di vita.**

ricettario

a cura delle Dr.sse Claudia D'Alessandro, Serena Tassi

Le ricette sono una variante di piatti tipici toscani, **modificati rispetto alla versione originale** tenendo conto delle problematiche nutrizionali del paziente con insufficienza renale cronica. **Queste ricette possono essere utilizzate sia con una dieta vegana che in una terapia dietetica ipoproteica** e **fortemente ipoproteica** sostituendo la pasta o il pane comune con pasta e pane aproteici (se prescritti dal nefrologo).

La ricetta come strumento per imparare a gestire la propria alimentazione. Ogni ricetta contiene delle note che spiegano e giustificano le modifiche apportate alle ricette originali **in modo che ciascuno**, una volta appreso il perché delle modifiche e come realizzarle, **sia poi in grado di trasferirle su moltissime altre ricette e gestire in maniera autonoma la propria alimentazione.** Questo permetterà di variare la propria dieta in modo piacevole ma nel rispetto delle indicazioni di una corretta alimentazione nella malattia renale.

Composizione della ricetta ed effetto dei metodi di cottura. I dati per il calcolo della composizione della ricetta sono stati ricavati dalle tabelle di composizione degli alimenti della banca dati dell'Istituto Oncologico Europeo (revisione 2015) e si riferiscono all'alimento crudo. I suggerimenti forniti per la preparazione delle ricette (ad esempio l'uso frequente della bollitura) hanno l'obiettivo di ridurre l'apporto di sodio, fosforo e potassio, pertanto l'apporto finale effettivo di questi minerali sarà inferiore a quanto indicato nella tabella di composizione.

L'uso del sale. Molte ricette riportano l'indicazione di aggiungere un pizzico di sale tenendo conto della quota giornaliera consentita dallo specialista nefrologo. **Si ricorda di evitare l'uso di sale iposodico, o "sale di farmacia" o "sale dietetico".** Si consiglia di non mettere il sale nell'acqua di cottura della pasta ma di aggiungerne una modica quantità (sempre tenendo conto della quota giornaliera consentita) nel sugo di condimento. Si ricorda che la quota giornaliera di sale consigliata è di 5-6 grammi e comprende il sale aggiunto nella preparazione e quello naturalmente contenuto negli alimenti. In genere si consiglia di limitare il sale aggiunto a 3 grammi in quanto il sale è già contenuto negli alimenti (es. affettati, insaccati, formaggi, soprattutto stagionati, e alimenti conservati).

Quantità e porzioni. Nelle ricette dei primi piatti sono stati utilizzati in media 80 g di pasta o riso e gli altri ingredienti sono stati utilizzati in proporzione. **Lo specialista nefrologo e il dietista suggeriranno eventuali modifiche delle quantità in base al singolo paziente.** Per la porzione di carne e pesce presente nei secondi o nei piatti unici la quantità utilizzata è specificata nella lista degli ingredienti. **Nelle note si ricorda di fare riferimento al dietista per capire la porzione più corretta in base al singolo caso**.

ANTIPASTI

POLPETTE DI CAVOLO NERO E FARINA DI MAIS

Ingredienti (dosi per 4 persone, circa 20 polpette)

- 200 g patata *(una patata media circa)*
- 150 g cavolo nero
- 55 g albume d'uovo
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 20 g Parmigiano grattugiato
- pepe q.b.
- farina di mais q.b. per la panatura

Preparazione

Per prima cosa, tagliate il **cavolo** a pezzetti e mettetelo in una pentola con abbondante acqua fredda, portate a ebollizione e cuocete per almeno 30 minuti.

Sbucciate e tagliate la **patata** in piccoli pezzi, dopodiché cuocetela con la stessa modalità del cavolo.
Scolate e strizzate bene il cavolo, tagliatelo finemente e mettetelo in una ciotola.

Aggiungete nella ciotola l'**albume d'uovo**, il **Parmigiano** e la patata ancora calda.

Regolate di **pepe** e amalgamate tutti gli ingredienti.

Procedete, a questo punto, a formare le polpettine: mettete la **farina di mais** in un contenitore largo, in tal modo sarà più facile ricoprire le polpettine.

Utilizzando le mani, formate con giri concentrici le polpettine da circa 30 g l'una (come antipasto).
Per concludere, foderate con carta forno una leccarda e adagiate sopra le polpettine.

Aiutandovi con un pennello spennellate l'olio sulla superficie delle polpettine e infornate in forno statico già caldo a 180° C fino a quando non risulteranno dorate.

Preparazione
15 min

Cottura
15 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	122
Proteine	5 g
Grassi	19 g
Carboidrati	11 g
Sodio	62 mg
Potassio	388,5 mg
Fosforo	63 mg

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

Note:
evitare di aggiungere sale data la presenza di Parmigiano.

SFORMATO DI CARDI

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 2 cardi *(o gobbi)*
- 110 g albume d'uovo
- 20 g Parmigiano grattugiato
- noce moscata
- pepe q.b.
- 1 ciuffetto timo
- pangrattato q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.

Per la besciamella ipoproteica
- 200 ml bevanda aproteica *(in alternativa latte di avena)*
- 2 cucchiaini amido di mais
- 2 cucchiaini burro
- noce moscata q.b.

Preparazione

Iniziate con la preparazione della besciamella:
in una casseruola portate a ebollizione la **bevanda aproteica**. In una casseruola a parte fate sciogliere il **burro** a fuoco basso e aggiungete un cucchiaino di **amido di mais** per stemperare. A questo punto versate nel pentolino di amido di mais e burro, la bevanda aproteica calda e mescolate con una frusta in modo che non si formino grumi. Fate cuocere per alcuni minuti fino a che la salsa non si sarà addensata. Aromatizzate infine con una spolverata di **noce moscata**.

Pulite i **cardi** e togliete i filamenti. Tagliateli a pezzetti e metteteli in una pentola con abbondante acqua.
Portate a ebollizione e cuocete per 30 minuti.
Scolate i cardi e, dopo averli lasciati intiepidire, tritateli con un mixer.
In una ciotola unite i cardi all'**albume d'uovo**, il **timo**, il **Parmigiano**, la **noce moscata**, il **pepe** e amalgamate il tutto con la besciamella preparata precedentemente, mescolando bene in modo che il composto sia omogeneo.
Ungete una pirofila con l'**olio**, disponetevi il composto e spolverate con **pangrattato**.
Cuocete in forno preriscaldato a 180° C per 60 minuti circa.

Preparazione 40 min

Cottura 60 min

Costo basso

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	55
Proteine	8 g
Grassi	5 g
Carboidrati	9 g
Sodio	148 mg
Potassio	237 mg
Fosforo	53 mg

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

Note:
evitare di aggiungere sale data la presenza di Parmigiano.

CECINA

Ingredienti (dosi per una teglia da 26 cm)

- 200 g farina di ceci
- 600 ml acqua
- 6 cucchiai olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.

Preparazione

Disponete la **farina di ceci** in una ciotola e iniziate a versare l'**acqua** poco alla volta mescolando con una frusta.

Continuate a mescolare per eliminare tutti i grumi. Dovrete ottenere una pastella liscia. Aggiungete tre cucchiai d'**olio** e mescolate nuovamente. Coprite la ciotola e fate riposare il composto per almeno 3 ore.

Accendete il forno a 250° C e, quando arriva a temperatura, oliate uniformemente con tre cucchiai d'olio una teglia di alluminio da 26 cm di diametro.

Versate la pastella nella teglia e infornate. Fate cuocere per 25-30 minuti o finché la cecina sarà dorata e si sarà formata una bella crosticina. Servitela calda con una spolverata di **pepe** a piacere.

Preparazione
5 min
+ 3h riposo

Cottura
20 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	126,5
Proteine	4 g
Grassi	2,5 g
Carboidrati	11 g
Sodio	198 mg
Potassio	160 mg
Fosforo	60 mg

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

TORTA DI PEPE CAMAIORESE

Ingredienti (dosi per 8-10 persone, teglia bassa da 26 cm)

- 200 g riso *(tipo Roma)*
- 110 g albume d'uovo
- 200 g ricotta di mucca o di pecora
- 100 g bietola lessata e strizzata
- 50 g Parmigiano grattugiato
- 250 g farina aproteica
- 50 g farina 00
- 200 ml bevanda aproteica
- 3 cucchiai olio extravergine d'oliva
- noce moscata q.b.
- un pizzico di pepe

Preparazione

Iniziate a preparare la torta di pepe dalla base. Unite la **farina aproteica** con la **farina 00**, aggiungete 3 cucchiai d'**olio** e **acqua** q.b. Ungetevi le mani con l'olio in modo che il composto non si attacchi e impastate fino ad ottenere un impasto morbido e compatto. Formate una palla, copritela con pellicola alimentare e mettetela in frigorifero per 30 minuti circa.
Lavate la **bietola**, tagliatela a pezzetti, inseritela in una pentola con abbondante acqua fredda e portate a ebollizione. Cuocete per circa 20-30 minuti.
Lessate anche il **riso** in acqua prolungandone la cottura per qualche minuto oltre il tempo indicato sulla confezione: dovrà risultare molto morbido.
Scaldate la **bevanda aproteica** in una casseruola e unite la **ricotta** mescolando bene per farla sciogliere.
Unite in una scodella il composto di bevanda aproteica e ricotta, aggiungete il riso scolato e la bietola strizzata e tritata finemente. Aggiungete anche il **Parmigiano**, una grattata di **noce moscata** e **pepe nero** macinato al momento. Infine, incorporate all'impasto l'**albume d'uovo** mescolando bene per ottenere una crema omogenea da utilizzare come farcia della torta di pepe. Stendete la pasta sulla spianatoia infarinata e utilizzatela per rivestire una teglia bassa da crostata di circa 26 cm di diametro precedentemente unta d'olio. Lasciate sbordare l'eccesso fuori dalla teglia. Bucherellate la pasta sul fondo e riempitela con la farcia. Spolverizzate la superficie con poca noce moscata macinata, ancora un po' di pepe e un filo d'olio.
Cuocete in forno a 200° C per circa 30 minuti. Sfornate la torta di pepe e consumatela fredda o tiepida.

Preparazione 30 min

Cottura 30 min

Costo medio

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	236
Proteine	8 g
Grassi	4 g
Carboidrati	38 g
Sodio	114 mg
Potassio	67 mg
Fosforo	114 mg

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

Note:
evitare di aggiungere sale data la presenza di ricotta e Parmigiano.

FETTUNTA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 160 g pane senza sale raffermo *(in alternativa pane aproteico)*
- 40 g olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- pepe q.b.

Preparazione

Per prima cosa scaldate una griglia fino a quando non risulterà bollente.

Tagliate una fetta di **pane** dello spessore di circa due centimetri (il pane aproteico è solitamente già suddiviso in fette), adagiatela sulla griglia e fatela abbrustolire per due minuti ogni lato in modo tale che l'esterno diventi croccante ma il centro resti morbido (nel caso del pane aproteico inferiore ai 2 cm, ridurre il tempo di cottura).

Una volta grigliato il pane su entrambi i lati, strofinatelo con uno spicchio di **aglio** e ungete con l'**olio** extravergine di oliva.

La fettunta si può accompagnare con pomodoro fresco e basilico oppure con verdura grigliata.

Preparazione 5 min

Cottura 2 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: la scelta del pane senza sale o pane aproteico dipende dal tipo di terapia dietetica prescritta. Si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	PANE APROTEICO	PANE SENZA SALE
Kcal	218	200
Proteine	0,2 g	3,24 g
Grassi	13,2 g	10,2 g
Carboidrati	24,8 g	25,6 g
Sodio	--	28 mg
Potassio	--	--
Fosforo	--	30,8 mg

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

CROSTINI DI POLENTA CON FUNGHI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

Per la polenta
- 250 g farina di mais
- 1 lt acqua
- 5 g sale grosso

Per il sugo di funghi
- 300 g funghi porcini *(o chiodini)*
- 200 g polpa di pomodoro *(tritato)*
- 2 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo prezzemolo
- pepe q.b.

Preparazione

Preparate la polenta:
in una pentola antiaderente dal fondo spesso (o in un paiolo di rame), portate a ebollizione l'**acqua** e aggiungete il **sale grosso**. Versate la **farina di mais** a pioggia, mescolando lentamente con un cucchiaio di legno in modo che non si formino grumi. Nel caso la polenta diventi troppo soda potete aggiungere altra acqua calda per renderla più morbida. Cuocete per circa 40 minuti sempre mescolando.
Una volta che la polenta sarà pronta, versatela su un tagliere di legno o in una pirofila e lasciatela raffreddare.

Nel frattempo preparate il sugo:
pulite e tagliate i **funghi porcini** (è possibile utilizzare anche funghi surgelati). In una padella fate rosolare l'**aglio** con l'**olio** extravergine di oliva e, quando sarà dorato, unite i funghi lasciando cuocere per 7-10 minuti fino a quando non saranno ben rosolati. Aggiustate di **pepe** e aggiungete la **polpa di pomodoro** tritato. Continuate la cottura a fuoco moderato per altri 10-15 minuti eliminando l'aglio una volta trascorso il tempo indicato.
Tagliate delle fette di polenta rettangolari alte un centimetro circa e disponetele su una teglia da forno rivestita con carta da forno. Infornate in forno caldo a 200° C e lasciate cuocere per circa 10 minuti. Quando il sugo sarà pronto distribuitelo sui crostini di polenta e guarnite con poco **prezzemolo** tritato. Serviteli ancora caldi.

Lo sai che...?

La farina di mais non è aproteica ma ha un contenuto di proteine inferiore alla pasta comune. In una dieta ipoproteica può essere consentita una-due volte a settimana salvo diversa indicazione del dietista.
I funghi sono molto ricchi di sali minerali, un consumo saltuario può essere consentito consultando il nefrologo/dietista.

Preparazione 1h e 30 min

Cottura 1h e 5 min

Costo basso

Difficoltà facile

**Si riferisce al sodio naturalmente contenuto e quello derivante dal sale aggiunto nella cottura della polenta.*

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	304
Proteine	8,9 g
Grassi	7,5 g
Carboidrati	53,5 g
Sodio*	427 mg
Potassio	375 mg
Fosforo	180 mg

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

COCCOLI O PANZEROTTI

Ingredienti (dosi per 4-6 persone)

- 400 g farina tipo 00 *(in alternativa farina aproteica)*
- 15 g lievito di birra
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di zucchero
- 230 ml acqua tiepida
- olio semi di arachide q.b. per friggere

Preparazione

Sciogliete il **lievito di birra** in poca acqua tiepida. In una ciotola, incorporate la **farina aproteica**, il lievito e lo zucchero. Aggiungete quindi l'**acqua** tiepida mescolando con un cucchiaio e l'**olio** fino ad ottenere un impasto omogeneo.

NB: *la lavorazione della farina aproteica è più complessa data l'assenza di glutine.*
Potete aiutarvi con le mani unte di olio se non riuscite a lavorare con il cucchiaio.
Formate una palla, ungete la superficie con olio extravergine e copritela con pellicola da cucina. Questa procedura serve per evitare che la superficie diventi secca e ostacoli la lievitazione.

Ponete l'impasto incellofanato in una ciotola, copritela con un panno e fate lievitare per circa 2 ore in un luogo caldo.

Passate le 2 ore, ungete le mani con l'olio e formate delle piccole palline (3 cm di diametro).

Scaldate l'**olio di arachidi** in un tegame o in una padella con bordi molto alti e friggete le palline, poche alla volta, finché non saranno dorate.
Scolate e fate asciugare su carta assorbente da cucina e servite ben calde.

Lo sai che...?

I coccoli (chiamati anche "pasta fritta", "panzanelle", ecc.) si possono utilizzare nella dieta ipoproteica in sostituzione del pane aproteico. Essendo fritti è comunque utile valutare in base alla situazione clinica consultando il nefrologo/dietista.
Si possono abbinare a verdura grigliata o salse a base di verdure.

Preparazione 20 min + 2h per la lievitazione

Cottura 5 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista in base alle proprie necessità.
***Valore energetico che può derivare dalla frittura.*

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	FARINA APROTEICA	FARINA COMUNE
Kcal**	413	410
Proteine	1,0 g	11,5 g
Grassi	7,8 g	8,5 g
Carboidrati	82,2 g	76,0 g
Sodio	30,0 mg	2,0 mg
Potassio	30,0 mg	140 mg
Fosforo	50,0 mg	160 mg

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

PANZANELLA

Ingredienti (dosi per 4-5 persone)

- 400 g pane senza sale raffermo *(in alternativa pane aproteico)*
- aceto di vino bianco q.b.
- 200 g pomodori
- 40 g d'olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla rossa media
- 1 cetriolo medio *(facoltativo)*
- 1 mazzetto basilico
- pepe q.b. *(meglio se macinato fresco)*

Preparazione

Tagliate a pezzi il **pane raffermo** e mettetelo in ammollo in **acqua** fredda con poco **aceto** per 20-30 minuti.

In un piatto fondo, mettete a bagno in acqua e aceto (1/3 dell'acqua) la **cipolla** tagliata a fettine per circa 20 minuti. Sciacquatela bene e tagliate in pezzi più piccoli.

Tagliate i **pomodori** a cubetti o fettine secondo il vostro gusto. Se gradite il **cetriolo** sbucciatelo e tagliate anche quello a fettine.

Strizzate il pane ammollato e spezzatelo grossolanamente con le mani in una zuppiera capiente. Condite il pane con i pomodori, il cetriolo, il **basilico**, le cipolle e l'**olio** extravergine d'oliva.

NB: *la panzanella può essere utilizzata come antipasto ma molto spesso anche come primo piatto, soprattutto in estate.*

Preparazione
1h

Cottura
-

Costo
basso

Difficoltà
facile

Note: la scelta del pane senza sale o pane aproteico dipende dal tipo di terapia dietetica prescritta. Si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	PANE APROTEICO	PANE SENZA SALE
1 Kcal	426	379
Proteine	1,3 g	8,9 g
Grassi	71,7 g	10,6 g
Carboidrati	64,3 g	66,3 g
Sodio	4,4 mg	74,4 mg
Potassio	1280 mg	180 mg
Fosforo	19,5 mg	96,5 mg

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

PRIMI PIATTI

TORDELLI LUCCHESI AL POMODORO

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

Per la sfoglia
- 250 g farina aproteica
- 50 g farina semola di grano duro
- 10 g d'olio extravergine d'oliva
- 130 g acqua

Per il ripieno
- 100 g carne macinata manzo
- 100 g carne macinata suino
- 50 g mortadella *(senza pistacchio)*
- 20 g pane raffermo
- 1 rametto rosmarino
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 20 g Parmigiano grattugiato
- 50 g albume d'uovo
- 200 ml brodo vegetale
- prezzemolo q.b.

Per condire
- passata di pomodoro

Preparazione

Preparate la sfoglia:
in una ciotola unite la **farina aproteica** con la **farina di semola** di grano duro, mescolate leggermente in modo da uniformare il composto. Disponete la farina a fontana su una spianatoia, versate al centro **acqua** e **olio extra vergine di oliva** a filo e lavorate l'impasto fino ad ottenere un panetto liscio e sodo. Avvolgete l'impasto con la pellicola e lasciate riposare per 30 minuti. Nel frattempo procedete alla preparazione del ripieno.

Preparate il ripieno:
tagliate il **pane raffermo** a cubetti e ammollatelo in una ciotola con il **brodo vegetale.** Sminuzzate la **mortadella** molto finemente e tenete da parte. Cuocete la **carne macinata di manzo e di suino** in padella con un filo d'olio e il rametto di **rosmarino.** In una ciotola unite la mortadella, l'**albume d'uovo**, la carne cotta e il pane strizzato.
Per ultimi unite il **Parmigiano** e un po' di **prezzemolo** tritato. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e lavorate se necessario con le mani per rendere il ripieno il più omogeneo possibile.
A questo punto, prendete la sfoglia preparata in precedenza, e, con l'aiuto di un mattarello, stendetela bene ma non troppo sottile. Una volta stesa dividetela in due parti: su una mettete piccoli mucchi del ripieno a 8 cm l'uno dall'altro e ricoprite con l'altra parte della sfoglia. Quindi pressate intorno al ripieno con le dita e con una rotellina dentata ritagliate i tordelli a forma quadrata o a mezzaluna.
Cuocete la pasta per circa 4-5 minuti in acqua bollente, scolateli e condite con la **passata di pomodoro**.

Preparazione 50 min

Cottura 4-5 min

Costo medio

Difficoltà media

Note: la scelta del pane senza sale o pane aproteico dipende dal tipo di terapia dietetica prescritta. Si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	406
Proteine	14 g
Grassi	14 g
Carboidrati	51 g
Sodio	158 mg
Potassio	223 mg
Fosforo	218 mg

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

TAGLIATELLE AI FUNGHI PORCINI

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 400 g tagliatelle aproteiche
- 300 g funghi porcini
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 peperoncino
- pepe nero q.b.

Preparazione

Pulite, lavate e tagliate i gambi e le cappelle dei **funghi porcini** a dadini.

Tritate l'**aglio** e il **prezzemolo** e fateli soffriggere per pochi secondi in una padella con un filo d'**olio**.

Una volta pronto il soffritto, aggiungete i gambi dei funghi appena tagliati e del **peperoncino** lasciando cuocere per qualche minuto (se necessario aggiungere un po' di acqua).

Quando i funghi si saranno asciugati aggiungete le cappelle e ultimate la cottura del sugo con una spolverata di **pepe**.

Cuocete le **tagliatelle** aproteiche in acqua bollente e, una volta pronte, servite con il sugo di porcini appena preparato.

Preparazione 20 min

Cottura 10 min

Costo medio

Difficoltà facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	397
Proteine	3 g
Grassi	4 g
Carboidrati	82 g
Sodio	212 mg
Potassio	187 mg
Fosforo	270,5 mg

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

Note:
evitare di aggiungere sale data la presenza di ricotta e Parmigiano.

CARBACCIA FIORENTINA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 1 carota
- 1 costa sedano
- 1 kg cipolle
- 350 ml brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.
- 10 g pecorino grattugiato
- 6 fette pane aproteico

Preparazione

Pulite, tagliate le **cipolle** e fatele bollire in abbondante acqua fredda per 20 minuti.

In un tegame capiente scaldate qualche cucchiaio di **olio** e fate rosolare il **sedano** e la **carota** tritati finemente.

Unite le cipolle dopo averle scolate, fatele imbiondire quindi unite il **brodo vegetale**, tenete la fiamma bassa e fate cuocere per circa 20 minuti.

Nel frattempo, tostate il **pane aproteico** a fette in forno preriscaldato a 180° C per circa 5 minuti.
Potete servire la zuppa con all'interno il pane aproteico tostato tagliato a dadini oppure accompagnata dalle fette di pane aproteico a parte.

Spolverate con il **pecorino** grattugiato e servite rispettando la quantità consigliata.

Preparazione 20 min

Cottura 45 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: la scelta del pane senza sale o pane aproteico dipende dal tipo di terapia dietetica prescritta. Evitare di aggiungere sale dato l'utilizzo del brodo vegetale e del pecorino.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	307
Proteine	6,5 g
Grassi	7 g
Carboidrati	52 g
Sodio	180 mg
Potassio	500 mg
Fosforo	178 mg

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

PAPPA AL POMODORO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 500 g pomodori toscani maturi
- 250 g pane senza sale raffermo *(in alternativa pane aproteico)*
- 1 spicchio d'aglio
- 40 g olio extra vergine d'oliva
- 7-8 foglie basilico
- pepe q.b.
- brodo vegetale *(preparato con carota, sedano e cipolla)*

Preparazione

Preparate la salsa sbucciando e tagliando a pezzetti i **pomodori**.

In una padella fate rosolare lo spicchio di **aglio** con due cucchiai di **olio extravergine di oliva** e aggiungete i pomodori aggiustando di **pepe** e cuocendo per qualche minuto con coperchio.

Mentre la salsa cuoce, tagliate il **pane raffermo** a piccoli cubetti e preparate il **brodo vegetale** utilizzando **cipolla**, **carota** e **sedano**.

Appena la salsa di pomodoro è pronta, aggiungete il **brodo** ed il **pane**; mescolate e fate cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti. Lasciate riposare la pappa al pomodoro a temperatura ambiente per qualche ora, in modo che il pane si insaporisca meglio.

Scaldate la pappa al pomodoro prima di servirla, aggiungete un cucchiaino d'**olio** per ogni piatto e le foglie di **basilico** fresco.

Preparazione 20 min

Cottura 20 min

Costo medio

Difficoltà facile

Note: la scelta del pane senza sale o pane aproteico dipende dal tipo di terapia dietetica prescritta. Si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	PANE APROTEICO	PANE SENZA SALE
Kcal	327	298
Proteine	2,36 g	7,10 g
Grassi	15,6 g	10,9 g
Carboidrati	44,5 g	45,7 g
Sodio	41,8 mg	85,6 mg
Potassio	368 mg	368 mg
Fosforo	44,6 mg	92,7 mg

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

BORDATINO TOSCANO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 150 g farina mais
- 350 g fagioli cannellini
- 120 g cavolo nero
- ½ cipolla
- 1 carota
- ½ costa sedano
- 1 cucchiaio passata di pomodoro
- 20 g olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.

Preparazione

Iniziate ammollando i **fagioli** in acqua per 8 ore (il giorno prima). Successivamente lessateli a partire da acqua fredda per circa 90 minuti.

Nel frattempo, tagliate il **cavolo nero** a striscioline e lessatelo, facendo attenzione che le striscioline non si rovinino (sono sufficienti pochi minuti). Scolatelo e scartate l'acqua di cottura.

In una padella dai bordi alti, preparate il soffritto con **cipolla**, **carota** e **sedano** tritati. Aggiungete il cavolo nero, un mestolo di acqua tiepida e fate cuocere per 20 minuti.

Passate circa metà dei fagioli in un mixer e aggiungeteli al cavolo nero. Unite la **passata di pomodoro** e mescolate bene. Infine, incorporate anche i fagioli interi rimasti e aggiungete dell'acqua tiepida in modo da ricoprire il tutto. Cuocete per mezz'ora.

Nello stesso tegame, versate la **farina di mais** a pioggia e mescolate in modo che non si formino grumi. Aggiustate di **pepe** e servite.

Lo sai che...?

La farina di mais non è aproteica ma ha un contenuto di proteine inferiore alla pasta comune. I legumi sono fonte di proteine di origine vegetale. In una dieta ipoproteica può essere consentita una-due volta a settimana, salvo diversa indicazione del dietista. La bollitura delle verdure e dei legumi riduce il contenuto finale di fosforo e potassio.

30'

Preparazione
1h e 30 min + 8h di ammollo fagioli

Cottura
1h e 10 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	296
Proteine	11,7 g
Grassi	6,88 g
Carboidrati	49,9 g
Sodio	69,8 mg
Potassio	689 mg
Fosforo	202 mg

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

PENNETTE ALLA BOSCAIOLA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 320 g penne comuni *(in alternativa aproteiche)*
- 320 g funghi
- 400 g passata di pomodoro
- 160 g prosciutto cotto senza polifosfati* *(una fetta)*
- 20 ml panna da cucina
- ½ cipolla bianca
- 1 mazzetto prezzemolo
- 30 g olio extravergine d'oliva

Preparazione

Pulite i **funghi** e tagliateli a fette dello spessore di mezzo centimetro.
Tritate la cipolla e tagliate il **prosciutto cotto** a dadini.*

In una padella ampia, scaldate due cucchiai di **olio** extra vergine di oliva e fate rosolare il prosciutto cotto per pochi minuti, poi mettetelo da parte. Nella stessa padella, fate dorare la cipolla aggiungendo un altro cucchiaio di olio e, per ultimi, i funghi.
Cuocete per 5 minuti, mescolando spesso, aggiungete la **passata di pomodoro** e lasciate cuocere ancora per una decina di minuti. Aggiungete il prosciutto cotto, lasciate insaporire per cinque minuti e infine unite la **panna**, mescolando bene.
Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua e scolatela al dente.
Aggiungete la pasta al sugo, unite un po' di **prezzemolo** tritato, mantecate per pochi minuti e servite.

** Il prosciutto cotto a dadini reperibile in commercio può contenere additivi a base di fosforo.*
La dicitura "prosciutto cotto di alta qualità" garantisce l'assenza di additivi. L'elevato contenuto di fosforo è legato soprattutto alla presenza dei funghi.

Preparazione 30 min

Cottura 25 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: questo piatto può essere utilizzato in una dieta ipoproteica e fortemente ipoproteica. Se preparata con pasta comune, può essere utilizzata in una dieta moderatamente ipoproteica vegana.
Si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista.

** 1 porzione*

VALORI NUTRIZIONALI*	PASTA APROTEICA	PASTA COMUNE
Kcal	498	500
Proteine	12,9 g	21,2 g
Grassi	17,0 g	16,2 g
Carboidrati	74,3 g	71,7 g
Sodio	310 mg	318 mg
Potassio	549 mg	661 mg
Fosforo	310 mg	378 mg

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

PASTA E CECI

Ingredienti (dosi per 4-5 persone)

- 320 g ditalini rigati
- 400 g ceci bolliti
- 50 g cipolla dorata
- 50 g sedano
- 50 g carote
- 250 g passata di pomodoro
- 1 rametto rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- 5 cucchiai vino bianco
- 40 g olio extravergine d'oliva

Preparazione

In una padella fate soffriggere con un po' d'**olio** la **carota**, il **sedano** e la **cipolla** tritati finemente, aggiungete lo spicchio d'**aglio** e lasciate insaporire mescolando in modo da non far bruciare il soffritto.

Sfumate con il **vino bianco**, aggiungete i **ceci**, un pizzico di **pepe** ed il **rosmarino** (si può tritare oppure aggiungere direttamente il rametto). Unite la **passata di pomodoro**, aggiungete un mestolo di acqua e lasciate sobbollire a fuoco dolce per almeno 15 minuti.

Una volta pronto, frullate fino ad ottenere un composto dalla consistenza cremosa.

Cuocete la pasta in acqua bollente e scolatela al dente, aggiungetela alla crema di ceci precedentemente preparata, mescolate amalgamando bene il tutto e servite. Aggiungete un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo sul piatto di portata.

Preparazione 45 min

Cottura 30 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: questa ricetta è un piatto da utilizzare nella dieta vegana. Può essere utilizzato anche in caso di dieta ipoproteica o fortemente ipoproteica: il dietista aggiusterà le dosi e la frequenza di consumo. Si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	509
Proteine	17 g
Grassi	12,1 g
Carboidrati	87,8 g
Sodio	42,3 mg
Potassio	614 mg
Fosforo	259 mg

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

SECONDI PIATTI

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 300 g fagioli cannellini secchi
- 300 g pomodori maturi
- 4 cucchiai olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto salvia
- pepe nero q.b.

Preparazione

Iniziate ammollando i **fagioli** in acqua per 8 ore (il giorno prima), successivamente lessateli in acqua fredda per circa 90 minuti.

In una padella rosolate a fiamma viva per qualche minuto gli spicchi d'**aglio** e la **salvia**.

Una volta che i fagioli saranno pronti, unite i **pomodori pelati** schiacciandoli con i rebbi di una forchetta.

Aggiungete una spolverata di **pepe** e lasciate cuocere per altri 15 minuti a fiamma moderata.

Quando i pomodori pelati si saranno asciugati, insaporite con una bella macinata di **pepe nero** fresco e un filo di **olio** extravergine di oliva.

Preparazione
20 min + 8h di ammollo fagioli

Cottura
90 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

Note: questa ricetta può essere abbinata a dei cereali e serviti come piatto unico. Si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	363
Proteine	18 g
Grassi	15 g
Carboidrati	41 g
Sodio	34,5 mg
Potassio	1308 mg
Fosforo	346,5 mg

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

FINTA TRIPPA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 2 uova
- 170 g albume d'uovo
- 20 g Parmigiano
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.

Per il sugo

- 300 g passata di pomodoro
- ½ cipolla bianca
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.

Per guarnire

- 30 g pan grattato aproteico *(4 fette tostate aproteiche tritate)*

Preparazione

Sbucciate e tritate la **cipolla** bianca.
In una pentola scaldate 3 cucchiai di **olio** extravergine di oliva, unite la cipolla e fatela rosolare per qualche minuto. A questo punto, aggiungete la **passata di pomodoro**, un pizzico di **sale** e portate a ebollizione.

Fate cuocere il sugo a fuoco alto per 1 minuto poi abbassate il fuoco e lasciate cuocere per altri 10 minuti, mescolando di tanto in tanto in modo che si restringa un po'.

Sbattete in una ciotola le **uova** e l'**albume** insieme al **Parmigiano** grattugiato e un pizzico di **sale** (potete aggiungere anche la **curcuma** o il **curry** per dare ancora più gusto e colore al piatto).

Scaldate l'olio in una padella antiaderente e versate un mestolo dell'impasto appena preparato. Cuocete le frittate da entrambi i lati finché non avrete esaurito tutto l'impasto.

Quando le frittate saranno pronte arrotolatele e tagliate con il coltello in modo da formare tante piccole tagliatelle. Mettete le tagliatelle di frittata nel **sugo di pomodoro**, mescolate delicatamente e servite con una spolverata di **pan grattato aproteico** precedentemente tostato in padella con un filo d'olio.

Preparazione 15 min

Cottura 20 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: evitare di aggiungere sale data la presenza di Parmigiano.
30 g di pan grattato aproteico corrispondono a 4 fette di pane proteico tostate e tritate.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	167
Proteine	9 g
Grassi	6 g
Carboidrati	15 g
Sodio	158 mg
Potassio	340 mg
Fosforo	153 mg

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

TONNO UBRIACO ALLA LIVORNESE

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 4 fette di tonno fresco da circa 100 g l'una
- farina aproteica
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio prezzemolo tritato
- 1 bicchiere vino rosso
- olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.

Preparazione

Sbucciate e tritate la **cipolla**, sbucciate e schiacciate l'**aglio** e fate soffriggere entrambi in una padella con un po' d'**olio**.

Quando la cipolla sarà ben colorita, togliete l'aglio e adagiate fette di **tonno** infarinate con la **farina aproteica.**

Aggiustate di **pepe** e fate indorare il pesce; quindi sfumate con un **bicchiere di vino rosso** e fate cuocere per altri 10 minuti così da far addensare il sughetto.

Preparazione 10 min

Cottura 10 min

Costo medio

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	250
Proteine	21 g
Grassi	13 g
Carboidrati	17,5 g
Sodio	47,5 mg
Potassio	521 mg
Fosforo	258 mg

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

BACCALÀ ALLA LIVORNESE

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 600 g baccalà dissalato
- 250 g patate
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 100 g farina aproteica
- 40 ml vino bianco
- pepe q.b.

Per il sugo

- 800 g pomodori pelati
- 50 g cipolla dorata
- 1 spicchio d'aglio
- pepe q.b.
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo

Preparazione

Cominciate preparando il sugo:
sbucciate e tritate la **cipolla**, sbucciate l'**aglio** e fate appassire per 3-4 minuti entrambi in una padella con due cucchiai d'**olio** extravergine di oliva. Cuocete a fuoco basso aggiungendo poca acqua per non far asciugare troppo il soffritto. In una ciotola schiacciate i **pelati**, versateli nel tegame con la cipolla, coprite e cuocete a fuoco medio per circa 15 minuti.

Nel frattempo, tagliate il **baccalà** dissalato in pezzi della stessa grandezza, passatelo nella **farina aproteica**, scaldate due cucchiai di olio in un tegame e rosolate il baccalà facendolo su entrambi i lati per alcuni istanti girandolo con delicatezza.

Aggiungete un pizzico di **pepe** e sfumate con il **vino bianco**. Nel frattempo il sugo sarà pronto. Togliete l'aglio e versate il sugo nel tegame con il baccalà, coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti. Intanto pelate le **patate**, tagliatele a cubetti e lessatele per qualche minuto. Trascorsi i 20 minuti di cottura del baccalà, aggiungete anche le patate, coprite nuovamente e proseguite la cottura per altri 15 minuti, mescolando delicatamente per non sfaldare troppo il baccalà. A cottura ultimata aggiungere del **prezzemolo** tritato e servire caldo.

Preparazione 20 min

Cottura 55 min

Costo basso

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	383
Proteine	29,6 g
Grassi	12,2 g
Carboidrati	38,5 g
Sodio	147 mg
Potassio	132 mg
Fosforo	390 mg

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

CONIGLIO ALLA CACCIATORA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 480 g coniglio *(tagliato in pezzi)*
- 150 g pomodori pelati
- 50 g olive
- 50 g cipolle dorate
- 2 spicchi d'aglio
- 5 foglie salvia
- 2 rametti rosmarino
- brodo vegetale *(preparato con carote, sedano, cipolla)*
- 40 ml vino bianco
- 30 g olio extravergine d'oliva
- farina aproteica q.b
- pepe nero q.b.

Preparazione

Preparate il brodo con **carote**, **sedano** e **cipolle** e, a parte, pulite la cipolla e tagliatela a fettine.

Scaldate un cucchiaio di **olio** in un tegame, aggiungete la cipolla e gli spicchi di **aglio** e fate rosolare a fuoco basso per un paio di minuti. Togliete la cipolla e tenetela da parte. Infarinate con **farina aproteica** i pezzi di **coniglio** e metteteli nel tegame.

Aggiungete due cucchiai di olio e rosolate il coniglio girandolo in modo che la farina non bruci.
Quindi aggiungete **salvia**, **rosmarino** e la cipolla. Sfumate poi con il **vino bianco**, aggiungete i **pomodori pelati** e un mestolo di acqua tiepida, mescolate, aggiungete metà del brodo, aggiustate di **pepe** e coprite facendo cuocere per 45 minuti a fuoco basso.

Unite il brodo rimasto, coprite e proseguite la cottura per altri 45 minuti.

Trascorso il tempo necessario, togliete il coperchio e fate restringere il sugo a fiamma alta.
Impiattate e servite caldo.

Preparazione 10 min

Cottura 1h e 40 min

Costo basso

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	274
Proteine	27,7 g
Grassi	15,9 g
Carboidrati	4,53 g
Sodio	122 mg
Potassio	672 mg
Fosforo	246 mg

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

CONTORNI

STRINGHE IN UMIDO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 2 mazzetti stringhe
- 5 pomodori maturi
- 2 spicchi d'aglio
- 6 foglie salvia
- 1 rametto timo
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 1 bicchiere d'acqua

Preparazione

Pulite le **stringhe** togliendo la cima e la punta, lavatele bene, e se sono troppo lunghe, tagliatele a metà.

Mettetele a lessare in una pentola con abbondante acqua fredda.
Portate a ebollizione e fate cuocere per circa 20 minuti.

In una pentola ampia e alta scaldate dell'**olio** e fate soffriggere l'**aglio**, e aggiungete le stringhe scolate, i **pomodori pelati** e tagliati a pezzetti, **salvia** e **timo**. Mescolate e aggiungete un **bicchiere di acqua**.

Coprite con un coperchio e continuate la cottura per circa 20 minuti girando le stringhe di tanto in tanto.

Preparazione 10 min

Cottura 40 min

Costo basso

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	150
Proteine	4 g
Grassi	10 g
Carboidrati	7 g
Sodio	210 mg
Potassio	605 mg
Fosforo	88 mg

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

POMODORI ALLA MUGELLANA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 4 pomodori non troppo maturi
- farina aproteica q.b.
- 1 ciuffo prezzemolo
- 2-3 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale
  (preparato con carote, sedano, cipolla)

Preparazione

Per prima cosa tagliate i **pomodori** a fettine di circa 1 cm e toglietene i semi, quindi passateli nella **farina aproteica**.

A parte, preparate un battuto con l'**aglio** e il **prezzemolo** e fate soffriggere in una padella con 3 cucchiai d'**olio** extravergine d'oliva.

Quando il soffritto avrà sprigionato i propri odori, aggiungetevi i pomodori infarinati.

Lasciate cuocere aggiungendo **brodo vegetale** (preparato con carota, sedano e cipolla) man mano che il fondo di cottura si asciuga; serviranno circa 20 minuti.

Preparazione 10 min

Cottura 30 min

Costo basso

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	108
Proteine	1 g
Grassi	10 g
Carboidrati	3 g
Sodio	3 mg
Potassio	290 mg
Fosforo	26 mg

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

CARCIOFI ALLA TOSCANA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 6 carciofi
- ½ bicchiere d'acqua
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone

Preparazione

Pulite i **carciofi** togliendo le foglie più esterne e l'ultima parte del gambo. Metteteli poi a bollire in abbondante acqua fredda per circa 20 minuti.

Tagliate a metà per il lungo i carciofi, metteteli in una padella aggiungendo un filo d'**olio**, lo spicchio d'**aglio**, il **prezzemolo** tritato finemente e mezzo bicchiere d'acqua.

Cuocete i carciofi a fiamma bassa per circa 10-20 minuti, lasciando evaporare l'acqua.

Al termine disponeteli in un piatto da portata e serviteli freddi.

Preparazione 30 min

Cottura 30 min

Costo basso

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	274
Proteine	4 g
Grassi	25 g
Carboidrati	4 g
Sodio	199,5 mg
Potassio	564 mg
Fosforo	100,5 mg

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

CARCIOFI ALLA FIORENTINA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 8 carciofi
- 2 cucchiai prezzemolo
- 40 g prosciutto cotto senza polifosfati
- 40 g olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- pepe q.b.

Preparazione

Per prima cosa lessate i **carciofi**, scolateli e lasciate raffreddare.

Una volta freddi, togliete le foglie esterne più dure.
Disponete i carciofi in una pirofila e cospargete con il **prezzemolo**, un pizzico di **pepe** ed il **prosciutto cotto**.
Unite l'**olio** e poca acqua.

Coprite con carta da forno e infornate alla temperatura massima possibile per circa un paio di minuti.
Prima di servire aspettate qualche minuto.

Preparazione 5 min

Cottura 2 min

Costo basso

Difficoltà facile

Note: la pietanza contiene una piccola fonte di proteine. Il dietista valuterà se sia necessario ridurre la porzione di secondo piatto che accompagnerà questo piatto. Si può aggiungere un pizzico di sale in base alla quantità giornaliera indicata dal nefrologo/dietista.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	177
Proteine	10,0 g
Grassi	12,1 g
Carboidrati	7,6 g
Sodio	463 mg
Potassio	1150 mg
Fosforo	226 mg

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

CAVOLFIORE IN UMIDO ALLA TOSCANA

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 1 cavolfiore
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiai passata di pomodoro
- 3 cucchiai olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.

Preparazione

Per prima cosa suddividete il **cavolfiore** in grosse cimette, lessatele per una decina di minuti facendo attenzione che rimangano abbastanza sode e tagliatele quindi a fettine sottili in senso verticale.

In una padella larga scaldate 3-4 cucchiai d'**olio** e lasciatevi dorare lo spicchio d'**aglio**.

Adagiatevi le fettine di cavolfiore e fatele rosolare a fuoco vivace, girandole con delicatezza per non romperle. Quindi aggiungete un pizzico di **pepe**, la **salsa di pomodoro** e poca acqua calda. Coprite e portate a cottura a fuoco lento, unendo altro liquido se fosse necessario.

Ritirate dal fuoco, trasferite sul piatto da portata e servite calde.

Preparazione 10 min

Cottura 25-30 min

Costo basso

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	132
Proteine	8,1 g
Grassi	8,0 g
Carboidrati	6,9 g
Sodio	20,6 mg
Potassio	892,2 mg
Fosforo	124 mg

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

CAVOLO NERO RIPASSATO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 600 g *(circa)* cavolo nero
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiai olio extravergine d'oliva
- peperoncino q.b.

Preparazione

Separate le foglie del **cavolo**, rimuovete la parte dura centrale di ciascuna foglia e lessatele per 10/15 minuti circa.

In un tegame fate soffriggere uno spicchio d'**aglio** in **olio** extravergine di oliva, quindi aggiungete se gradite un po' di **peperoncino** ed il cavolo lessato.

Fate cuocere per qualche minuto e servite caldo.

Preparazione 10 min

Cottura 15 min

Costo basso

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	114
Proteine	5,1 g
Grassi	8,6 g
Carboidrati	4,5 g
Sodio	150 mg
Potassio	795 mg
Fosforo	93 mg

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

DOLCI

CENCI TOSCANI

Ingredienti (dosi per 6 persone)

- 250 g farina aproteica
- 50 g farina 00
- 40 g zucchero semolato
- 20 g burro
- 10 ml olio extravergine d'oliva
- zucchero a velo vanigliato q.b.
- 1 uovo intero
- 110 g albume
- olio per friggere q.b.

Preparazione

Per prima cosa unite le **due farine** e mettetele a fontana su una spianatoia. Versate al centro lo **zucchero**, l'**olio** extravergine d'oliva, il **burro** fuso, l'**uovo** intero e l'**albume**.
Lavorate accuratamente tutti gli ingredienti con la punta delle dita finché essi non si saranno perfettamente amalgamati assieme e non avrete ottenuto un impasto elastico e morbido. A quel punto, fate una palla con la pasta, copritela con un canovaccio e lasciatela riposare per 30 minuti circa.

Trascorsi 30 minuti, prendete l'impasto e lavoratelo ancora per alcuni minuti, poi, con l'aiuto di un mattarello infarinato, stendetelo su un piano, cercando di ottenere una sfoglia molto sottile (di circa 3 mm di spessore).
Utilizzando il rullo dentellato dividete l'impasto in tanti rettangoli ed incidete centralmente nel senso della lunghezza.

Versate abbondante olio in una padella a bordi alti e, quando sarà bollente, friggete i rettangoli pochi alla volta (non più di 4 o 5 contemporaneamente), facendoli dorare prima da un lato e poi dall'altro.
Una volta cotti scolate i cenci con una schiumarola e disponeteli in un vassoio coperto con un foglio di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Una volta asciutti spolverate con **zucchero a velo** e servite.

Preparazione
15 min + 30 min riposo dell'impasto

Cottura
5 min

Costo
basso

Difficoltà
media

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	229
Proteine	3 g
Grassi	5 g
Carboidrati	48 g
Sodio	53 mg
Potassio	51 mg
Fosforo	36 mg

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

SORBETTO AL VIN SANTO

Ingredienti (dosi per 4 persone)

- 1/4 lt Vin Santo
- 1/2 lt d'acqua
- 80 g zucchero
- 200 g panna montata

Preparazione

Versate l'**acqua** in una casseruola, aggiungete lo **zucchero**, ponete sul fuoco e, sempre mescolando, fatelo sciogliere completamente.

Aggiungete il **Vin Santo** e lasciate cuocere ancora 2 minuti facendo attenzione che il composto non raggiunga il bollore, ritirate e lasciate raffreddare.

A questo punto amalgamate al composto la **panna montata**, mescolando con molta delicatezza dall'alto verso il basso. Versate tutto in una vaschetta da ghiaccio e tenete in freezer per 2 ore.

Trascorso il tempo necessario, frullate i cubetti fino a ottenere un composto spumoso.

Suddividetelo in quattro bicchieri e servite subito a tavola.

Preparazione
15 min + 2h
riposo in freezer

Cottura
10 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

Note: la ricetta prevede l'uso di panna, che può sembrare anomalo, ma essa è naturalmente aproteica e quindi si può concedere. In presenza di colesterolo elevato, si può utilizzare panna vegetale che non contiene grassi animali. In caso di diabete, il dietista suggerirà la quantità e la frequenza di consumo più opportuna in base al singolo caso.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	289
Proteine	1 g
Grassi	17,5 g
Carboidrati	23 g
Sodio	21 mg
Potassio	119 mg
Fosforo	39 mg

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

TORTA CAMPO DI NEVE

Ingredienti (dosi per 8 persone)

- 8 albumi *(280 g)*
- 300 g zucchero
- 80 g farina aproteica
- buccia tritata limone non trattato
- 100 g fecola di patate
- 100 g burro
- 30 g mandorle tostate e tritate

Preparazione

Per prima cosa fate sciogliere il **burro** a bagnomaria.

In una ciotola a parte, montate gli **albumi** a neve piuttosto ferma, quindi aggiungete la **fecola**, la **farina aproteica**, la buccia del **limone** grattugiata, lo **zucchero** e mescolate piano piano con una spatola dal basso verso l'alto.

Aggiungete a questo punto il burro fuso, continuando a mescolare.

Imburrate e infarinate uno stampo con cerniera da 22 cm, fate uno strato di **mandorle** tritate lasciandone alcune intere, coprite con l'impasto e cuocete in forno caldo a 130° C per 45 minuti.

A cottura ultimata, attendete che la torta si raffreddi direttamente nel forno, senza aprire lo sportello.
Solo quando sarà tiepida, sarà possibile sfornarla.

Preparazione
10 min

Cottura
45 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	359
Proteine	4,7 g
Grassi	12,9 g
Carboidrati	58,0 g
Sodio	70,7 mg
Potassio	70,4 mg
Fosforo	32,7 mg

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

TORTA DI SEMOLINO

Ingredienti (dosi per 8 persone)

- 650 ml bevanda aproteica *(o latte vegetale riso/mandorle/cocco)*
- 100 g semolino aproteico
- 1 limone
- ½ baccello vaniglia
- 200 g zucchero
- 80 g burro
- 2 uova intere
- 3 albumi *(100 g)*
- pangrattato per lo stampo

Preparazione

Per prima cosa versate la **bevanda aproteica** (o latte vegetale) in una casseruola, unite i semi di **vaniglia** estratti dalla bacca e la scorza grattugiata del **limone**. Portate a bollore, versate a pioggia il **semolino** mescolando continuamente con una frusta e portate a cottura fino a quando il composto si sarà ben addensato. Aggiungete quindi il **burro** e lo **zucchero** e mescolate bene per amalgamare.

Trasferite il composto in una ciotola e lasciatelo raffreddare. Quando sarà tiepido, unitevi le **uova**, una alla volta, mescolando bene per incorporarle. Versate quindi il composto in uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro, imburrato e cosparso con **pangrattato**.

Cuocete in forno preriscaldato a 170° C per circa 45 minuti: la superficie dovrà risultare ben colorita e il dolce apparirà rappreso. Sfornate la torta e fatela raffreddare completamente prima di estrarla dallo stampo.

Se gradite, spolverizzate con **zucchero a velo** e servite.

Preparazione 15 min

Cottura 1h

Costo basso

Difficoltà facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	334
Proteine	3,6 g
Grassi	12,4 g
Carboidrati	52,3 g
Sodio	73,4 mg
Potassio	77,0 mg
Fosforo	52,4 mg

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

BUCCELLATO DI LUCCA

FRESENIUS KABI

Ingredienti (dosi per 6 persone)

- 400 g farina aproteica
- 100 g farina tipo 0
- 230 ml bevanda aproteica *(o latte vegetale riso/mandorle/cocco)*
- 170 g zucchero
- 50 g burro
- 50 g uvetta
- 10 g lievito di birra fresco
- 10 g semi di anice
- 1 uovo intero

Preparazione

Per questa ricetta è preferibile utilizzare una planetaria o un robot da cucina.

Mettete l'**uvetta** a bagno in acqua tiepida.
Nel boccale della planetaria mettete le **farine**, l'**uovo** e lo **zucchero**. Sciogliete il **lievito** nella **bevanda aproteica** (o latte vegetale) a temperatura ambiente, quindi versatelo nel boccale assieme agli altri ingredienti e azionate il robot. Aggiungete infine il **burro** ammorbidito a temperatura ambiente.
Quando il composto sarà uniforme, aggiungete l'**uvetta** ben strizzata e i semi di **anice**. Lavorate ancora fino a ottenere un impasto omogeneo.

Bagnate le mani con **olio**, raccogliete l'impasto, formate una palla e trasferitela in una ciotola, spennellate la superficie con olio, coprite con pellicola trasparente da cucina e lasciatela lievitare per circa 1 ora e mezza.

Trascorso il tempo di riposo, rimuovete la pellicola, trasferite l'impasto su un piano infarinato e stendetelo in modo da formare un cordone. Disponete il cordone su una leccarda foderata con carta forno, formando un anello. Posizionate al centro un bicchiere in modo da mantenere il buco, quindi coprite e fate lievitare per 1 ora. Rimuovete il bicchiere e con un coltellino affilato incidete il dolce al centro.

Fate cuocere in forno statico a 190° C per circa 40 minuti finché non sarà dorato. Sfornate il buccellato e spennellatelo immediatamente con una soluzione preparata con due cucchiai di acqua e due di zucchero. Fate raffreddare e servite.

1h

Preparazione
2h

Cottura
40 min

Costo
basso

Difficoltà
facile

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

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Kcal	379
Proteine	2,9 g
Grassi	7,1 g
Carboidrati	25,7 g
Sodio	34,0 mg
Potassio	63,6 mg
Fosforo	63,6 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
della Toscana 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