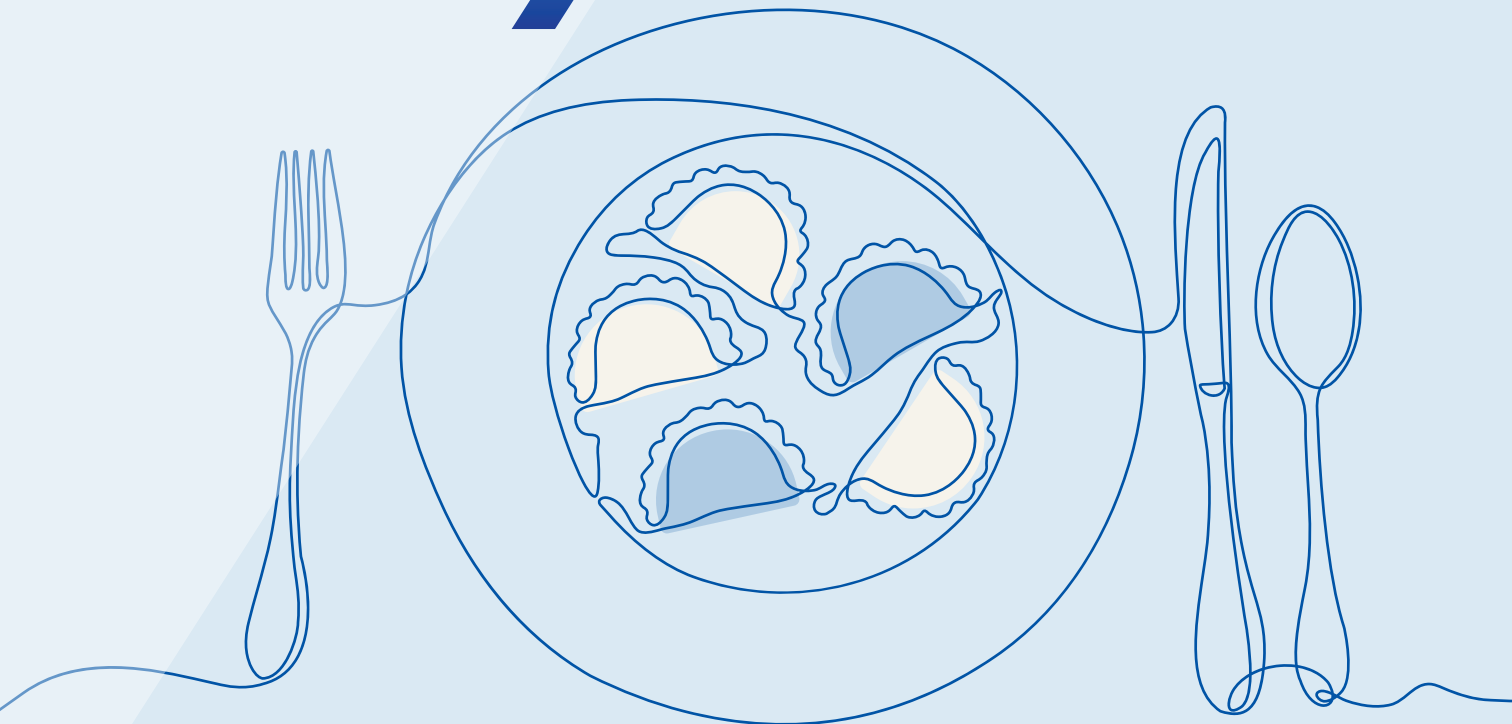




**FRESENIUS
MEDICAL CARE**



Wigilijna tradycja w zdrowym wydaniu

Wigilijne przepisy smaczne i bezpieczne
dla pacjentów dializowanych

NephroCare



KROKIETY ŚWIĄTECZNE

Składniki:

Farsz:

800 g ziemniaków
100 g cebuli
400 g sera białego półtłustego
sól, pieprz
olej do smażenia
2 łyżeczki masła

Ciasto:

1 szklanka mleka (250 ml)
1 szklanka wody (250 ml)
2 szklanki mąki (320 g)
2 jaja

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto naleśnikowe z powyższych składników. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę. Ugotować na miękko w osolonej wodzie. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i zrumienić na oleju. Ziemniaki ugnieść na puree. Dodać do nich rozdrobniony ser biały, podsmażoną cebulę i wymieszać. Doprawić do smaku. Naleśniki posmarować farszem i zwiijać jak krokiety. Ułożyć w posmarowanym masłem naczyniu żaroodpornym. Zapiekać w temperaturze 240°C 3-5 minut.

UWAGA!

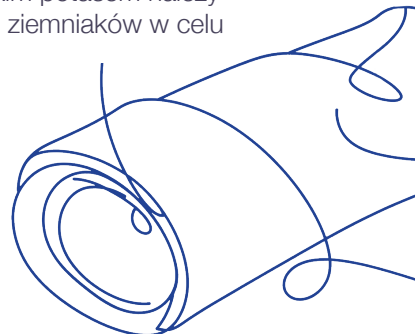
W przypadku problemów z wysokim potasem należy zastosować podwójne gotowanie ziemniaków w celu zmniejszenia zawartości potasu.

Wartość odżywcza 1 krokiety:

236 kcal;
12 g białka;
177 mg fosforu;
452 mg potasu;
- minus utrata potasu
z podwójnego gotowania.

Z podanej
porcji można
zrobić około

12
krokietów





PIEROGI Z KASZĄ I SEREM

Składniki:

Ciasto:

500 g mąki pszennej
1 żółtko
1 łyżka oleju
wrzątek ok ½ szklanki

Nadzienie:

1 szklanka kaszy
jęczmiennej (suchej)
500 g sera białego
1 jajko
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

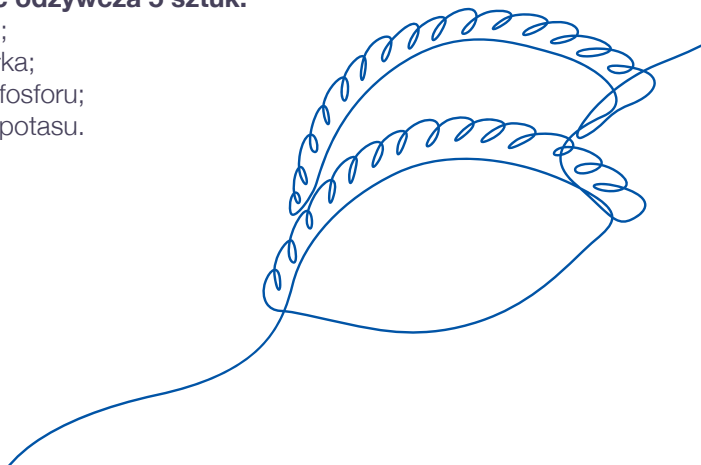
Do miski lub na blat wsypać mąkę. Połowę mąki zaparzyć wrzątkiem ok. 1/2 szklanki. Dodać pozostałą mąkę, żółtko, olej, sól. Wyrobić miękkie, elastyczne ciasto. Kaszę ugotować w osolonej wodzie, odstawić pod przykryciem do przestygnięcia. Cebulkę zeszklić na maśle. Wymieszać z kaszą, serem, jajkiem i doprawić do smaku. Ciasto cienko rozwałkować, ulepić pierogi. Ugotować.

Wartość odżywcza 5 sztuk:

318 kcal;
15 g białka;
200 mg fosforu;
160 mg potasu.

Z podanych
składników
można zrobić

50
pierogów





RYBA POD MARCHEWKOWĄ CHMURKĄ

Składniki:

Dorsz filet bez skóry (ok. 160 g)

100 g marchewki

60 g cebuli

60 g białka jaja

40 g jogurtu naturalnego

20 g olej / oliwa

przyprawy: sól, pieprz,

Sposób przygotowania:

Filet oczyścić, umyć i podzielić. Cebule obrać, pokroić w drobną kosteczkę, podsmażyć na oliwie. Marchew umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do cebuli chwilę podsmażyć. Przygotowane filety rybne oprószyć solą i pieprzem i przełożyć do naczynia żaroodpornego, posmarowanego olejem. Białko jaja wymieszać z jogurtem i połączyć z warzywami. Doprawić do smaku. Przygotowaną masę wyłożyć na filet. Zapiec w piekarniku w temp. 180°C.

UWAGA!

w przypadku problemów z wysokim potasem należy zastosować podwójne gotowanie marchewki w celu zmniejszenia zawartości potasu.

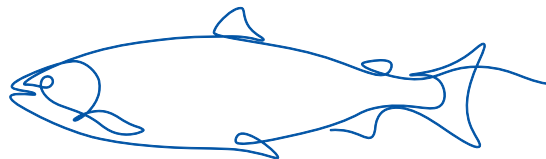
Wartość odżywcza 1 porcji:

204 kcal;

18 g białka;

170 mg fosforu;

589 mg potasu.



Składniki na

2
porcje



ŚWIĄTECZNA SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Składniki:

400 g czerwonej kapusty

80 g marchewka

60 g jabłko

40 g cebula

olej / oliwa

sok z cytryny

sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Kapustę oczyścić, poszatковать i wrzucić na wrzątek gotować ok. 5 minut. Odcedzić i skropić sokiem z cytryny. Pozostawić na chwilę do przestygnięcia. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Jabłko i marchewkę umyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać razem wszystkie składniki, doprawić do smaku.

UWAGA!

w przypadku problemów z wysokim potasem należy zastosować podwójne gotowanie kapusty w celu zmniejszenia zawartości potasu.

Wartość odżywcza w 100 g:

40 kcal;

2,5 g białka;

38 mg fosforu;

251 mg potasu.





WIGILIJNA KAPUSTA Z PIECZARKAMI

Składniki:

300 g kapusty kiszzonej

100 g marchewka

(albo od razu kapusta kiszona z marchewką)

80 g (ok. 4 średnie pieczarki)

Przyprawy: kminek, liść laurowy, ziela angielskie

2 łyżki masła / oliwa

Sposób przygotowania:

Kapustę drobno posiekać, opłukać, zalać wodą. Dodać przyprawy. Marchewkę oczyścić, zetrzeć na tarce, podsmażyć na maśle aż zmięknie, dodać do kapusty. Dusić do miękkości, uważać żeby nie przypalić i ewentualnie uzupełniać wodą. Nie solić, bo kapusta kiszona jest wystarczająco słona.

UWAGA!

w przypadku problemów z wysokim potasem należy zastosować podwójne gotowanie kapusty w celu zmniejszenia zawartości potasu.

Wartość odżywcza:

(1 porcja ok. 125 g);

65 kcal;

1,75 g białka;

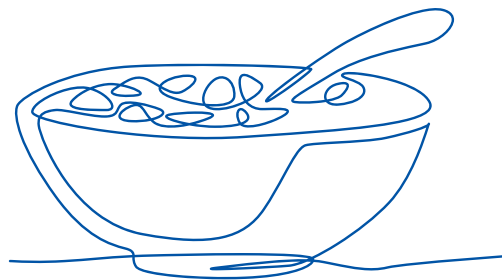
58 mg fosforu;

297 mg potasu.

Składniki na

4

porcje

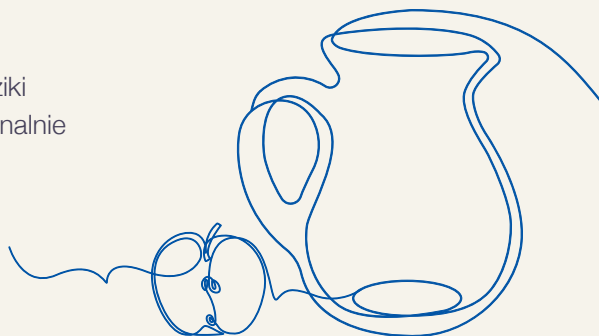




KOMPOT JABŁKOWY

Składniki:

200 g jabłka
przyprawy: goździki
20 g cukier opcjonalnie

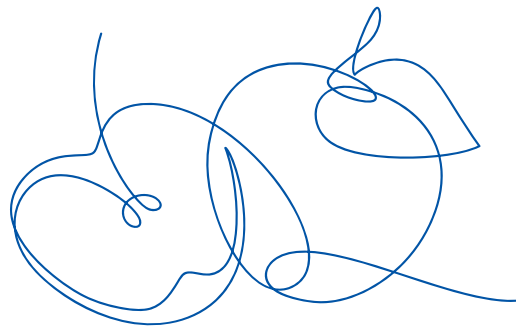


Sposób przygotowania:

Jabłka umyć, podzielić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Tak przygotowane jabłka włożyć do dużego garnka, zalać wodą, dodać goździki. Wsypać cukier i zagotować. Kompot doprowadzić do wrzenia i gotować 2-3 minuty po czym wyłączyć gaz i przykryć garnek pokrywką.

Wartość odżywcza:

183 kcal;
0,8 g białka;
19 mg fosforu;
278 mg potasu.





WIGILIJNY PIERNIK

Składniki:

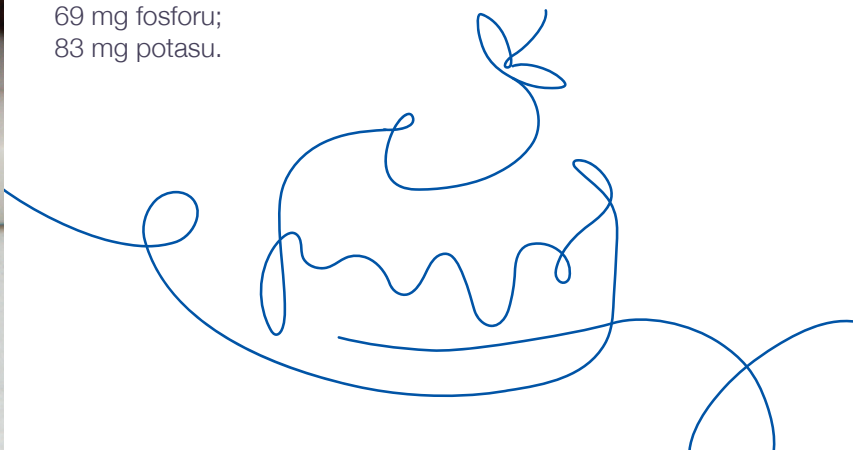
2 szklanki mąki (320 g)
100 g cukru ½ szklanki
100 g masła ½ kostki
2 jajka
łyżeczka sody oczyszczonej
2 łyżeczki przyprawy do pierników

Sposób przygotowania:

Masło utrzeć z cukrem i żółtkami. Ucierając, dodawać mąkę wymieszaną z przyprawą do piernika i sodą. Z białek ubić pianę na sztywno i delikatnie wymieszać. Ciasto włożyć do foremki keksowej wysmarowanej tłuszczem i posypanej bułką tartą. Piec w temperaturze 180°C.

Wartość odżywcza 100 g:

387 kcal;
7,4 g białka;
69 mg fosforu;
83 mg potasu.





SERNIK DIETETYCZNY

Składniki:

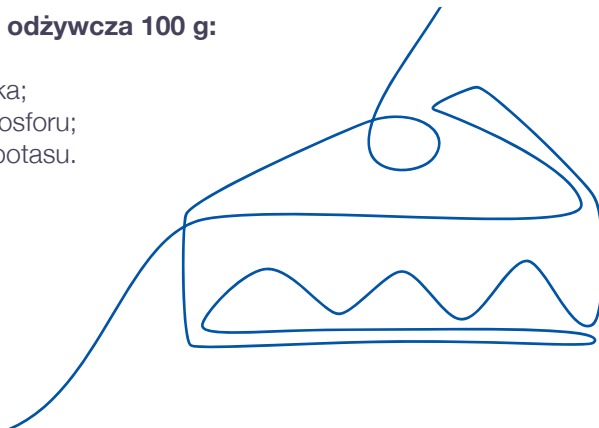
- 1 kg twarogu
(najlepiej zmielonego dwukrotnie lub z wiaderka)
- 100 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
(lub 1 łyżeczka pasty waniliowej)
- 4 jajka (oddzielone żółtka od białek)
- 1 opakowanie budyniu waniliowego (około 40 g)

Sposób przygotowania:

Do dużej miski włożyć twaróg, dodać połowę cukru, cukier waniliowy, żółtka i proszek budyniowy. Wszystko delikatnie wymieszać, najlepiej mikserem na niskich obrotach, tylko do połączenia składników. Białka przełożyć do osobnej miski i ubić na sztywną pianę z odrobiną soli i drugą połową cukru. Do masy serowej dodać ubitą pianę z białek, delikatnie mieszając tylko do połączenia składników. Masę serową wylać do przygotowanej tortownicy o średnicy około 24 cm. Piec w temp. 160°C ok. 60 minut.

Wartość odżywcza 100 g:

- 163 kcal;
- 16 g białka;
- 198 mg fosforu;
- 103 mg potasu.





**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

SMACZNEGO



[freseniusmedicalcare.com/pl-pl/
nephrocare.pl](https://freseniusmedicalcare.com/pl-pl/nephrocare.pl)

NephroCare