



# CONSIGLI DIETETICI AL PAZIENTE IN DIALISI



*A cura del personale infermieristico  
Unità operativa nefrologia dialisi*

REGIONE DEL VENETO



**ULSS9**  
SCALIGERA

OSPEDALE S. VINCENZO  
ASL 20 VERONA



# INTRODUZIONE

Mangiare bene, avere un'alimentazione equilibrata, conciliare salute e piacere, queste sono le necessità normali del bisogno vitale di nutrirsi.

Alcune malattie, tra cui l'Insufficienza Renale, richiedono un adattamento delle abitudini alimentari. Pur conservando un'alimentazione ricca e variata che apporti all'organismo le sostanze di cui ha bisogno, occorre tenere conto del fatto che alcuni di questi elementi contengono sostanze normalmente eliminate dai reni ma se questi organi funzionano male, possono accumularsi e nuocere alla salute.

Dovete ben conoscerle per poter adeguare la vostra alimentazione.

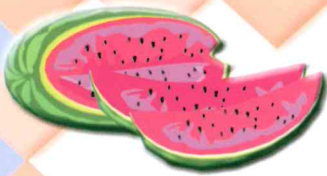
Non vi sono, per il paziente in Dialisi, regole standard del "SAPER MANGIARE".

Dovranno essere adattate dal Nefrologo e dal Dietologo al vostro stato, ai risultati delle analisi di laboratorio ed alle vostre preferenze.

Esistono dei "NEMICI" per la salute del soggetto uremico che solo il paziente può combattere con il buon senso e seguendo poche regole alimentari.

Essi sono: il POTASSIO , il FOSFORO , e l'AUMENTO DI PESO NELL'INTERVALLO DI DIALISI.

# Il Potassio



E' indispensabile al funzionamento delle cellule, soprattutto di quelle dei muscoli. Un eccesso nel sangue può provocare un affaticamento muscolare e disturbi del ritmo cardiaco.

La sua quantità nel sangue dovrà essere mantenuta tra 4 e 5 mEq/l; infatti valori di potassiemia superiori a 7 - 7,5 mEq/l possono provocare arresto cardiaco. Normalmente l'eccesso viene eliminato dai reni con le urine, nel vostro caso questo lavoro viene fatto dalla dialisi. E' bene quindi limitarne e gestirne gli apporti alimentari.

1. Eliminate, o limitate, i prodotti troppo ricchi di potassio e non indispensabili: frutta secca, legumi secchi, cioccolato, banane, sale dietetico e passati di verdura.
2. Preferite le cotture in grandi quantità d'acqua piuttosto che la cottura a vapore o nel forno microonde.

Se, nonostante abbiate rispettato queste regole, la potassiemia è troppo alta, il vostro medico vi può prescrivere un farmaco che assorba il potassio nell'intestino (Kayexalate polvere).

# CONTENUTO DI POTASSIO NEGLI ALIMENTI

## ALTISSIMO

>400mg

Albicocche s.	1557
Mandorle	860
Prugne s.	810
Castagne	893
Datteri	
Arachidi	750
Pinoli	
Nocciole	684
Olive nere	628
Noci	466
Banane	432
Kiwi	368
	380
Funghi s.	313
Legumi s.	2000
Prezzemolo	960
Spinaci	854
Patate	564
	514
Stoccafisso	1500
Sarda	650
Trota	465
Caffè	2020
Cacao amaro	1500

## ALTO

250-400mg

Melone	315
Albicocche	298
Cocomero	280
Pesche	260
Nespole	266
Melograno	259
Fichi	257
Cavolini	388
Carciofi	374
Broccoli	366
Indivia	360
Zucchine	344
Finocchi	336
Cavolfiori	333
Sgombro	360
Cozza	320
Merluzzo	320
Nasello	320
Tonno	312
Salmone	300
Rombo	319
Aringa	250
Maiale	370
Agnello	350
Vitello	360
Coniglio	360
Oca	364
Faraona	350
Bovino	330
Prosciutto cotto	350
Prosciutto crudo	323
Cavallo	330
Pollo	300

## MEDIO

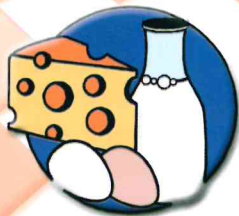
150-300mg

Ciliege	246
Uva	223
Ribes	218
Prugne	208
More	199
Ananas	196
Cachi	180
Amarene	179
Agrumi	170
Sedano	299
Cardi	293
Carote	280
Rapanelli	268
Lattuga	263
Pomodori	265
Fagiolini	239
Rape	233
Peperoni	210
Orata	309
Sogliola	280
Seppia	273
Anguilla	217
Polpo	206
Pasta	311
Pane	210
Pasta uovo	164
Tortellini	311
Semolino	170
Yogurt fresco	220
Bel paese	211
Caciotta f.	198

## BASSO

<150mg

Fragole	150
Pere	128
Mele	125
Mirtilli	65
Asparagi	198
Melanzane	184
Cicoria	180
Cipolle	140
Cetrioli	140
Grissini	150
Biscotti	140
Fette bisc.	140
Pane	110
Riso	110
Farina mais	4
Farina fru.	140
Latte	150
Yogurt	150
Scamorza	130
Gorgonzola	138
Grana	124
Emmental	107
Panna	100
Pecorino	94
Fontina	89
Stracchino	69
Mascarpone	53
Mozzarella	38
Ovo intero	140
Albumi	150
Tuorlo	120



# CALCIO E FOSFORO

Il fosforo è un minerale che si trova in molti alimenti. Una quantità eccessiva di fosforo nel sangue assorbe il calcio contenuto nelle Ossa. La perdita di calcio indebolirà le tue ossa che potrebbero perciò rompersi con facilità. Inoltre troppo fosforo nel sangue potrebbe causare prurito alla pelle.



La dieta deve essere libera in calcio, ma limitata in fosforo, cosa non facile dato che quest'ultimo è spesso associato alle proteine che sono indispensabili per un buon regime nutrizionale. Non riducete troppo la carne e il pesce se il vostro fosforo è troppo elevato, ma eliminate piuttosto dalla vostra alimentazione i prodotti che ne sono troppo ricchi e che potete sostituire.

- Mangiate formaggio fresco o yogurt al posto di formaggi stagionati.
- Eliminate le frattaglie e i crostacei.
- Limitate alcuni vegetali (es. legumi) e bibite (cola) che sono molto ricchi di fosfati e hanno basso valore nutrizionale per i dializzati.

# CONTENUTO DI FOSFORO NEGLI ALIMENTI

## ALTISSIMO

>400mg

Lievito-birra	1595
Parmigiano	800
Grana	702
Emmenthal	690
Pecorino	675
Formaggini	650
Caciocavallo	590
Fontina	561
Provolone	536
Bel Paese	480
Mandorle	508
Pinoli	466
Fagioli s.	437
Cacao	678
Tuorlo d'uovo	586
Stoccafisso	450

## ALTO

250-400mg

Gorgonzola	356
Camembert	342
Fave s.	380
Lenticchie s.	347
Piselli	320
Noci	380
Nocciole	322
Fegato bov.	350
Cervello	330

## MEDIO

150-300mg

Mozzarella	300
Ricotta	270
Certosino	263
Dentice	264
Salmone f.	258
Tonno	256
Crostacei	250
Sgombro	248
Cozza	236
Anguilla	218
Palombo	218
Trota	216
Tacchino	290
Maiale	260
Coniglio	237
Capretto	220
Vitello	214
Gallina	205
Quaglia	200
Vitellone	200
Faraona	200
Anatra	200

## VARI

Cioccolato l.	207
Cioccolato f.	189
Caffè polv.	160

Frutta da 80/10

## BASSO

<150mg

Fagioli f.	180
Piselli f.	101
Fagiolini	48
Prezzemolo	75
Zucchine	65
Spinaci	62
Porri	57
Patate	54
Zucca	40
Melanzane	33
Lattuga	31
Radicchio r.	30
Rape.	29
Peperoni	28
Pomodori	25
Petto pollo	200
Manzo	200
Vitello	192
Lingua	187
Salsiccia	173
Wurstel	170
Zampone	170
Prosciutto c	177
Prosciutto cr	160
Agnello	101
Trippa	51
Sogliola	195
Merluzzo	194
Polpo	189
Vongole	162
Seppie	143
Sogliola	195
Pasta uovo	199
Pane integ.	180
Pasta	160
Farina mais	130
Fette bisc.	124
Riso	120



# APPORTO IDRICO

Il controllo dell'equilibrio "idrico" nel paziente in trattamento emodialitico periodico è di grande importanza.

Per apporto idrico si intendono i liquidi ingeriti come bevanda e l'acqua contenuta negli alimenti.

Nel paziente dializzato, i cui reni non sono in grado di smaltire l'acqua introdotta, le perdite dei liquidi sono limitate alle sedute emodialitiche tre volte alla settimana .


L'obbiettivo del paziente in dialisi deve essere il raggiungimento e il mantenimento del peso secco, cioè il vostro peso senza liquidi in eccesso.

Raggiunto il peso secco il vostro benessere sarà completo. Da ciò dipende:

1. Il controllo della pressione arteriosa.
2. Il mantenimento in buona salute di cuore e polmoni.
3. La tolleranza della seduta dialitica stessa (aumenti di peso superiori a 3,5 kg richiedono, durante la singola dialisi, sottrazione di grandi quantità di acqua, ciò sottopone il cuore a maggiore stress.)

E' importante tenere sotto controllo i liquidi introdotti con l'alimentazione, evitare le bevande e i cibi ricchi di sodio e potassio (succhi di frutta, passati di verdura, minestrone e brodo). Di seguito vengono indicati consigli utili in caso di sete e bocca asciutta.

- Limitare le bevande come Sprite o Gassosa che contengono zucchero e possono stimolare la sete e l'assunzione di superalcolici.
- In estate è concesso succhiare dei cubetti di ghiaccio, ma "attenzione" ghiaccio, granite e ghiaccioli sono acqua allo stato solido; dopo averli consumati si trasformano nuovamente in acqua.
- Limitate ad un sorso l'acqua usata per ingerire i farmaci prescritti.
- Usate bicchieri piccoli, assumere non più di 100 ml di vino ai pasti, l'introito di liquido giornaliero (compresi the o caffè) non deve superare i 750 ml.
- Tenere in bocca caramelle dure o una fettina di limone
- Spazzolare i denti sciacquando la bocca con un collutorio tenuto precedentemente in frigo.
- Preferire bevande fresche anziché calde.

A stylized illustration of a glass filled with light blue water. A red and white striped straw is inserted into the water, extending from the top right towards the bottom left. The background is a checkered pattern of orange and light blue squares. The text is written in a bold, blue, sans-serif font.

**L'ACQUA  
CONTENUTA**

**NEGLI  
ALIMENTI**

# COME LEGGERE



**1 bicchiere  
di acqua 100 gr.**



**3/4 di bicchiere  
di acqua 75 gr.**

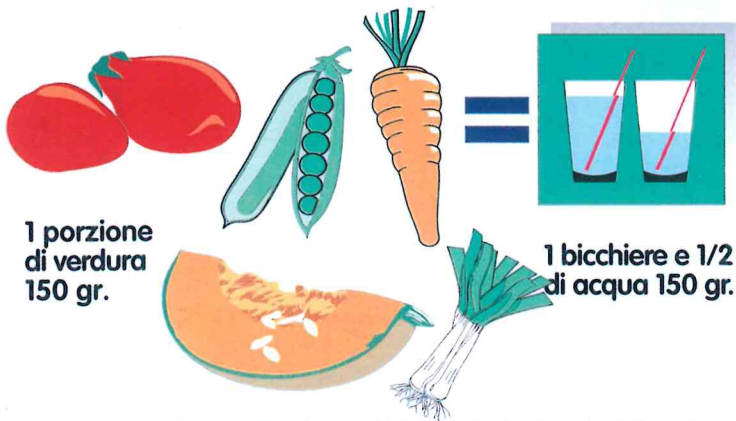


**1/2 bicchiere  
di acqua 50 gr.**



**1/4 di bicchiere  
di acqua 25 gr.**

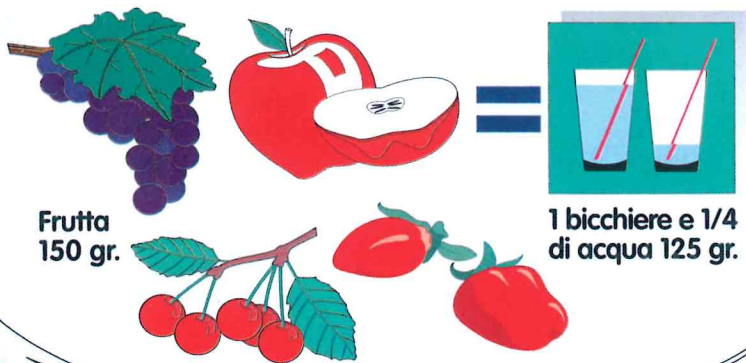
# VERDURA



1 porzione  
di verdura  
150 gr.

1 bicchiere e 1/2  
di acqua 150 gr.

# FRUTTA



Frutta  
150 gr.

1 bicchiere e 1/4  
di acqua 125 gr.

# PASTA



1 piatto  
di pasta grossa  
100 gr.

1 bicchiere  
di acqua pieno  
100 gr.

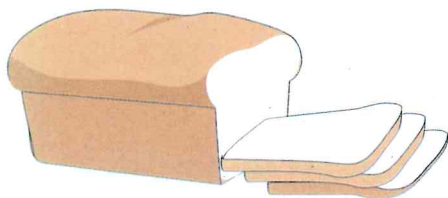
# RISO



1 piatto di riso  
o pasta piccola  
100 gr.

2 bicchieri  
di acqua pieni  
200 gr.

# PANE



**3 fette  
di pane 100 gr.**



**1/4 di bicchiere  
di acqua 25 gr.**

# UOVA

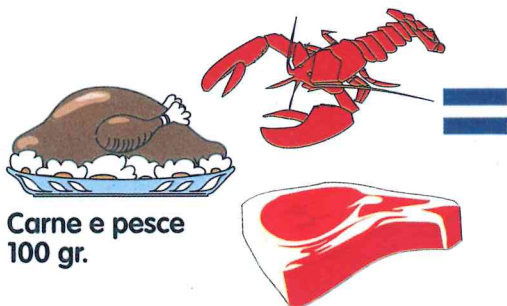


**2 uova  
100 gr.**



**3/4 di bicchiere  
di acqua 75 gr.**

## CARNE E PESCE

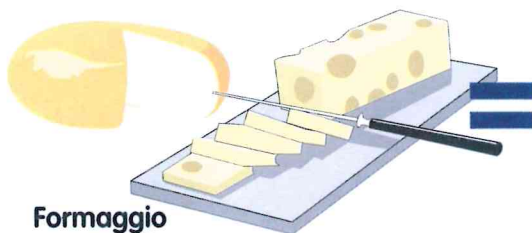


Carne e pesce  
100 gr.



3/4 di bicchiere  
di acqua 75 gr.

## FORMAGGIO



Formaggio  
a pasta dura  
50 gr.

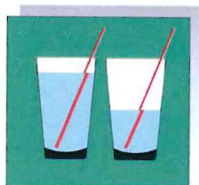


1/4 di bicchiere  
di acqua 25 gr.

# LATTE



=



1 tazza  
di latte 150 gr.

1 bicchiere e 1/2  
di acqua 150 gr.

# VINO



=



1 bicchiere  
di vino 100 gr.

1 di bicchiere  
di acqua 100 gr.

# SEGRETI DI CUCINA



In emodialisi tutte le modalità di cottura sono permesse fatta eccezione per la frittura che è limitata.

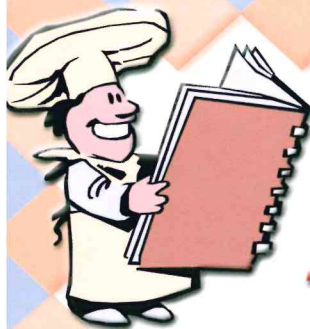
- Utilizzare il burro solo crudo
- Preferire l'olio di oliva extra vergine oppure scegliere olio di semi (non di semi vari ma di un seme solo, per esempio olio di mais, olio di arachidi, olio di girasole), o la margarina.
- L'olio di oliva dovrà essere usato per il condimento dell'insalata e verdure miste e per friggere (non più di una volta alla settimana).

Le carni saranno cotte al forno, alla griglia e allo spiedo. I pesci saranno cotti al forno, al cartoccio, allo spiedo o bolliti.

Le verdure dovranno essere cotte in una grande quantità d'acqua, dopo un lungo risciacquo oppure cambiando l'acqua a metà cottura.

Evitate la cottura a vapore o in pentola a pressione che certamente conservano le vitamine, ma anche i minerali come il potassio, di cui bisogna limitare l'apporto. Le patate saranno sbucciate e tagliate in pezzetti e tenute a bagno in acqua per due o tre ore prima della cottura. Per quanto riguarda la frutta si consiglia di consumarne una parte sotto forma di frutta cotta o allo sciroppo (senza liquido).

Gli alimenti surgelati hanno un contenuto di potassio inferiore a quelli freschi ma bisogna fare attenzione ad eliminare il liquido che si ottiene dopo aver scongelato gli alimenti stessi in quanto contiene molto potassio.



# **Ricettario Dietetico per Malati in Dialisi**

**Nota bene:** per preparare le seguenti ricette occorre utilizzare parte delle verdure previste nelle singole diete. **Si ricorda che per ogni pasto** i quantitativi previsti nelle diete sono:

	Diete emodialisi	Diete dialisi peritoneale
Verdure tipo 1	150	100
Verdure tipo 2	100	70
Verdure tipo 3	70	50



## **Primi Piatti**

Per olio, pasta, riso utilizzare le quantità indicate nella dieta.

### **Risotto al verde**

*Riso, rucola 1 mazzetto (verdura tipo 3), basilico, olio.*  
Fate appassire nell'olio la rucola e il basilico tritato grossolanamente; cuocete il riso in acqua non salata, scolatelo, unitelo al sughetto, fate insaporire e servite.

### **Risotto ai cavolfiori**

*Riso, cavolfiore (verdura tipo 3), olio, pepe, origano, brodo di carne sgrassato senza sale.*

Dopo aver pulito e tagliato a pezzetti il cavolfiore, scottatelo leggermente in acqua non salata. Fate soffriggere la cipolla nell'olio, unite quindi il cavolfiore ridotto a purea e poi il riso. Lasciate insaporire e aggiungete a poco a poco il brodo di carne sgrassato. A cottura ultimata spolverizzate con pepe e origano.

### **Linguine agli asparagi**

*Linguine, asparagi (verdura tipo 1), olio, cipolla.*

Pulite gli asparagi, paregiate i gambi e legateli in un unico mazzetto. Sistemateli con le punte rivolte verso l'alto in una pentola con acqua fredda e cuocete per 20 minuti. Togliete delicatamente il mazzetto dall'acqua e tagliate gli asparagi a pezzetti. Fate imbiondire nell'olio la cipolla tritata, pepate, unite le punte di asparagi e lasciate insaporire nel condimento per 2-3 minuti. Lessate la pasta in acqua non salata, scolatela e conditela con il sugo.

### **Farfalle al cartoccio**

*Zucchine piccole (verdura tipo 2), pasta, aglio, pepe, olio.*

Pulite le zucchine e tagliatele a fettine sottili. Ponete in una padella olio e aglio e fate insaporire per pochi minuti. Unite le zucchine e cuocetele a fiamma vivace per 5 minuti. Aggiungete pepe nero quanto basta. Lessate la pasta al dente e conditela con le zucchine. Stendete su di un piano un foglio di alluminio e disponete al centro la pasta condita. Chiudete al cartoccio e passate in forno già caldo per 10 minuti.

### **Pasta ai peperoni**

*Peperoni (verdura tipo 2), pasta, timo, maggiorana, olio.*

Rosolare i peperoni tagliati a listarelle nell'olio, con timo e maggiorana. A cottura ultimata versare nel tegame la pasta scolata al dente e cotta in acqua non salata. Fate insaporire per qualche minuto.

### **Fusilli freddi agli aromi**

*Fusilli corti, erba cipollina, foglie di basilico, 1 cucchiaio di sedano tritato, pepe, olio.*

Lessate la pasta in acqua bollente non salata, scolatela quando è al dente, passatela subito sotto l'acqua fredda per tenere la cottura e mettetela in una terrina. Fate marinare per 1/2 ora l'erba cipollina tagliuzzata, il trito di basilico e di sedano. Unite la marinata alla pasta fredda, pepate a piacere e servite.

### **Spaghetti all'erba cipollina**

*Spaghetti, erba cipollina, 1 cucchiaino di cipolla tritata, olio.*  
Cuocete gli spaghetti in acqua non salata. Nel frattempo fate appassire nell'olio la cipolla e una parte dell'erba cipollina. Condite la pasta con l'olio aromatizzato e cospargete con erba cipollina.

### **Spaghetti al limone**

*Spaghetti, 1/2 limone, basilico, 1 spicchio d'aglio, pepe, olio.*  
Mondate e tritate aglio e basilico e mettete parte del trito in una terrina con il succo di limone, un cucchiaino di scorza grattugiata di limone, l'olio, il pepe; emulsionate bene con una forchetta e lasciate riposare per 30 minuti circa. Lessate intanto gli spaghetti in acqua non salata, scolateli quando sono al dente e travasateli subito, caldissimi, nella terrina preparata precedentemente. Cospargeteli ancora con basilico tritato e una abbondante manciata di pepe.

### **Risotto al rosmarino**

*Riso, rosmarino, cipolla, vino bianco, brodo di carne, olio.*  
Rosolate nell'olio la cipolla tagliata a pezzetti. Aggiungete il riso e fatelo tostare, versandovi un goccio di vino bianco. Aggiungete del brodo aromatizzato con il rosmarino. A cottura ultimata incorporate del rosmarino tritato.

### **Pesto alla genovese**

*Basilico, aglio, olio.*

Tritate finemente qualche foglia di basilico e mezzo spicchio di aglio, aggiungete un cucchiaino di olio. Condite la pasta poco scolata.

### **Sugo ai cavolfiori**

*Cavolfiore (verdura tipo 3), pomodori pelati, cipolla, olio.*  
Eliminate dal cavolfiore foglie e torsolo e tagliatelo a pezzetti. Soffriggete un cucchiaino di cipolla con l'olio, unitevi il cavolfiore e i pomodori pelati. Cuocete a fuoco moderato aggiungendo eventualmente acqua.

### **Sugo di fagiolini**

*Fagiolini (verdura tipo 2), pomodori pelati, cipolla, basilico, olio.*

Lessate al dente i fagiolini. Preparate il sugo di pomodoro con olio e cipolla. Sminuzzate grossolanamente i fagiolini, uniteli al sugo e terminate la cottura.



# Piatti unici

## **Bucatini al cartoccio**

*Bucatini, seppia, pomodori pelati, uno spicchio d'aglio, basilico, pepe, olio.*

Fate soffriggere lo spicchio d'aglio nell'olio e toglietelo quando sarà

imbiondito. Unite le seppie, lasciate cuocere e aggiungete successivamente i pelati a pezzetti. Proseguite la cottura per 10 minuti. Cuocete in acqua non salata i bucatini, scolateli e conditeli con il sugo e del basilico tritato.

Mettete la pasta in un foglio di alluminio, chiuso a cartoccio. Passate quindi in forno già caldo per 10 minuti. Aggiungete il pepe prima di servire.

## **Conchiglie alla mediterranea**

*Conchiglie di pasta, polpa di pesce lessa, pomodori pelati, cipolla, aglio, un goccio di marsala, olio.*

Fate imbiondire in una padella la cipolla con l'olio, aggiungete la polpa di pesce deliscata e tritata e fatela rosolare. Aggiungete i pelati tagliati a pezzetti e cuocete finchè la salsa non sia diventata densa. Unite un goccio di marsala e mescolate. Cuocete la pasta in acqua non salata, scolatela e saltatela in padella con il sugo.

## **Penne alla cacciatora**

*Penne, carne di coniglio, carote (verdura tipo2), coste di sedano, aglio, cipolla, rosmarino, salvia, pomodori pelati, olio.*

Fate soffriggere in padella l'olio con l'aglio e la cipolla, aggiungete la carne e fate insaporire. Unite quindi la verdura, pulita e tagliata, i pomodori pelati, rosmarino e salvia. Terminate la cottura. Cuocete la pasta e conditela con il sugo.

## **Insalata di pasta**

*Verdura mista di tipo 2, petto di pollo, pasta, un uovo, succo di limone, un cucchiaino di mais, basilico, olio.*

Lessate la pasta al dente, scolatela e lasciatela raffreddare dopo averla condita con l'olio. Lavate le verdure, asciugatele e sminuzzatele nella forma che preferite. Cuocete il petto di

pollo ai ferri o in una padella con il succo di limone e tagliato a listarelle. Cuocete l'uovo in acqua per 5 minuti e lasciatelo raffreddare. Sgusciatelo e togliete l'albume in modo da tenere integro il tuorlo. Unite alla pasta le verdure, il pollo, l'albume a pezzetti, i chicchi di mais. Aggiungete poco aceto o del succo di limone e guarnite con del basilico e il tuorlo d'uovo al centro.

### **Polenta e merluzzo**

*Carote, sedano (verdura tipo 2), pomodori pelati, farina di mais, merluzzo, basilico, pepe, vino bianco, cipolla, olio.*  
Mettete dell'acqua in un paiolo o altro recipiente adatto. Raggiunta la temperatura di ebollizione, versate a pioggia la farina e mescolate. Fate cuocere la polenta e continuate a mescolare. Intanto tagliate a pezzetti i filetti di merluzzo e passateli in un velo di farina. Pulite e tritate carote, cipolla e sedano, mettete il tutto in una casseruola con l'olio e fate appassire a fiamma bassa; aggiungete quindi qualche cucchiaino di vino bianco. Unite al soffritto i pezzetti di merluzzo e lasciate dorare. Aggiungete i pelati e il pepe, coprite e lasciate cuocere. Mettete la polenta cotta in una pirofila, incavatela leggermente nel mezzo e disponetevi il pesce con la salsa. Cospargete con il basilico e mettete in forno per 5 minuti a 180°.



## **Secondi Piatti**

### **Involtini di maiale al cartoccio**

*Lonza di maiale, cipolla, olio, origano, timo.*

Fate soffriggere la cipolla tritata nell'olio. Mettete la fettina di lonza su un tagliere

e copritela con il soffritto di cipolla, un pizzico di origano, di timo e di pepe. Arrotolate la carne e fissatela con una stuzzicadenti. Avvolgete con un foglio di alluminio e mettete in forno.

### **Maiale all'arancia**

*Lonza di maiale, farina, succo d'arancia, olio.*

Infarinare la lonza di maiale, passatela in una padella con l'olio

ed il succo d'arancia. Cuocete a fuoco basso fino a quando il succo non sarà del tutto evaporato.

### **Bistecca di manzo alla messicana**

*Fettina di manzo, pepe macinato grosso, olio, un mestolo di brodo di carne sgrassato, un cucchiaino di cognac.*

Pepate la bistecca da entrambi i lati e lasciate insaporire un'ora circa. Fate rosolare la carne in una padella con l'olio. In un'altra padella versate un mestolo di brodo sgrassato e il cucchiaino di cognac; fate addensare il sugo e toglietelo dal fuoco. Mettete il sugo sulla carne e servite.

### **Bocconcini con peperonata**

*Carne di vitello o di manzo tagliata a fettine sottili, peperoni gialli (verdura tipo 2), pomodori pelati, cipolla, erba salvia, olio.*

Su ogni fettina di carne ben battuta mettete 2 foglioline di salvia, arrotolatele e fissatele con uno stuzzicadenti. Fate dorare i bocconcini nell'olio. Unite i peperoni puliti e tagliati a listarelle, la cipolla tritata e i pelati, coprite e lasciate cuocere per 50-60 minuti circa. Servite i bocconcini nel loro sugo.

### **Pollo marinato all'americana**

*Petto di pollo, aglio spremuto, olio, pepe bianco e nero schiacciati, un bicchiere di vino bianco, foglie di timo e alloro.*

Preparare in una terrina una marinata con olio, pepe bianco e nero schiacciati, un bicchiere di vino bianco, le foglie di alloro e di timo spezzetate. Mettete il pollo nella marinata per un'ora circa. La carne così preparata può essere cucinata ai ferri o al forno.

### **Spezzatino di pollo**

*Petto di pollo, vino bianco, timo, maggiorana, pepe, olio.*

Fate rosolare nell'olio il petto di pollo tagliato a cubetti, profumatelo con l'aglio, le erbe aromatiche e pepate. Quando la carne avrà assunto un colore dorato, bagnate con il vino bianco, che farete evaporare a fiamma vivace. Togliete la carne e versate nella padella i peperoni tagliati a listarelle e i pomodori, pelati e tritati grossolanamente. Mescolate e cuocete a pentola coperta per qualche minuto. Rimettete in padella la carne e terminate la cottura.

### **Carpionata di tacchino**

*Carne di tacchino, farina, aglio, sedano, basilico, pepe in grani, aceto, olio.*

In una terrina preparate una marinata con l'aceto di vino, qualche foglia di basilico, il sedano spezzettato, l'aglio schiacciato e qualche granello di pepe. Passate le fettine di tacchino nella farina, fatele cuocere nella padella con un filo d'olio evitando che assumano il colore d'orato. Mettetele quindi nella marinata, lasciatele insaporire per un'ora circa e servite la carne fredda.

### **Involtini di sogliola**

*Filetto di sogliola, olio, basilico, salvia, aglio.*

Pulite e tritate finemente basilico e aglio. Mettete su un tagliere il filetto di sogliola pulito e copritelo con il trito appena preparato, qualche fogliolina di salvia e un po' di pepe. Arrotolate quindi il filetto e legatelo con un filo. Ponete la sogliola così preparata in una terrina con olio e fate rosolare a fuoco basso per 10 minuti circa.

### **Tortino d'acciughe**

*Acciughe, farina, pangrattato, pepe, olio.*

Pulite bene le acciughe, togliete la testa, apritele a metà e diliscatele. In una tortiera unta e infarinata mettete uno strato di acciughe, spolverizzate con il pangrattato, il pepe e un pizzico di origano. Fate poi un secondo strato. Spruzzate infine olio e aceto mescolati. Fate cuocere a fuoco moderato fino a quando la superficie sarà gratinata.

### **Merluzzo alla ligure**

*Carote (verdura tipo 2), sedano, cipolla, pomodori pelati, merluzzo, farina, pepe, vino bianco, olio.*

Passate nella farina il merluzzo. Tritate carota, sedano e cipolla e mettete tutto in una casseruola con l'olio e fate appassire a fiamma bassa, aggiungetevi il vino bianco. Unite il merluzzo e lasciatelo dorare. Aggiungete poi i pelati e il pepe, coprite e terminate la cottura.

### **Sogliola ai peperoni**

*Peperoni (verdura tipo 2), pomodori pelati, filetto di sogliola, vino bianco, origano, aglio, cipolla, olio.*

Fate soffriggere l'aglio e la cipolla in un tegame con l'olio. Unite al soffritto i peperoni tagliate a listarelle, i pomodori e il vino e portate a ebollizione. Adagiate nel tegame il filetto di sogliola, coprite e cuocete a fuoco basso per una decina di minuti. Durante la cottura scuotete ogni tanto il tegame.

