مساهمة من الأطفال و طاقم العمل فى وحدات كلى الأطفال في أرجاء المملكة المتحدة

Contributions from children and staff from Children's Kidney Units across the UK.

كتاب وصفات لذيذة مناسبة للكلى

Kidney Friendly Cookbook

من إنتاج: سارة تراسي أخصائية التغذية العلاجية للكلى, مستشفى بريستول الملكي للأطفال

Produced by Sarah Trace, Renal Dietitian and Dietetic Support Workers, Bristol Royal Hospital for Children.

Supported by

Document endorsed by BDA The Association of UK Dietitians

Paediatric Specialist Group

Paediatric Renal Nutrition Group, a subgroup of the British Dietetic Association

Kidney Care UK

Kidney Care UK, formerly the British Kidney Patient Association

المحتوى

كيف تستخدمي هذا الكتيب ٤
كيف تحصل على وجبات غذائية
صد يقةللكلى ٦

وجبات خفيفة وجانبية

رقائق بيتا المحمصة ١٠
رقائق محمصة من دقيق الذرة ١٢

بيتزا

تونة مافن بيتزا ١٤
بيتزا دجا ج ١٦

أطباق رئيسية

ناجتس الدجا ج ١٨
لفائف دجاج باربكيو مقرمشة ٢٠
صلصة بولونيز قليلة الطماطم ٢٢
لحم البقر ٢٤
دجاج حلو و حامض ٢٦
دجاج بالثوم مع الخل
البلسميك ٢٨
فطيرة دجاج ٣٠
دجاج تركي مع الأرز
و الفلفل الحار ٣٢
اصابع سمك ٣٤
بر جر السلمو ن ٣٦
ريزو توالخضار ٣٨
مكرو نةبا لجبن ٤٠

الحلويات و الكعك و الخبز

بانكيك ٤٢
كو كيزالشو فان ٤٤
خبزالشوكلا تة ٤٦
كوكيز بالشوكلاتة ٤٨
مخبوز اتالمرينج ٥٠
كر اتالفشار ٥٢
براو نيزالشوكلا تة ٥٤
ألوا حمار شميلو ٥٦
الكو كيزبالز نجبيل ٥٨
بودنج الأرز بدون حليب ٦٠
تفاح مخبوز بالقرفة ٦٢
كوكتيل المرنج و الخوخ بالكريم ٦٤
أ يس فراو لة ٦٦
أيس بديل الحليب ٦٨

contents

How to use this book 5
Following a kidney friendly diet 8

Snacks and sides

Baked Pitta Chips 11
Polenta Chips 13

Easy Pizza's

Tuna Muffin Pizza 15
Easy Chicken Pizza 17

Mains

Chicken Nuggets 19
Crunchy BBQ Chicken Wraps 21
Low Tomato Bolognese Sauce 23
Savoury Beef Cobbler 25
Sweet and Sour Chicken 27
Garlic Chicken with Balsamic Vinegar 29
Bottomless Chicken Pot Pie 31
Turkey Chilli and Rice Taco's 33
Fish Fingers 35
Salmon Fish Burgers 37
Vegetable Risotto 39
Macaroni Cheese 41

Desserts, Cakes and Bakes

Edie's and Ilse's Pancakes 43
Oaty Cookies 45
Pain au Mockolate 47
Mockolate Chip Cookies 49
Meringue Kisses 51
Popcorn Balls 53
Mockolate Brownies 55
Chewy Marshmallow Munch Bars 57
Generously Ginger Cookies 59
No Milk Creamy Rice Pudding 61
Baked Apple with Cinnamon 63
Peach Meringue Mess and Cream 65
Strawberry Freeze Pops 67
'Milky' Ice Lollies 69

كيف تستخدمي هذا الكتيب

تم تصميم كتاب الطبخ الخاص ليناسب مرضى الكلى وأسرهم. يمكن لجميع أفراد العائلة الاستمتاع بجميع الوصفات الخاصة بنا لأنها صممت بعناية لتناسب الأشخاص المحتاجين لوجبات مناسبة للكلى.

يمكن دمج و تكييف معظم الأطعمة العائلية اليومية لتناسب نظام غذائي صديق للكلى و لكن تحتاج إلى تعديل الكميات

تم إستخدام طريقة بسيطة لتوضيح كميات البوتاسيوم و الملح و الفوسفور و هي عبارة عن إشارة مرور.

إذا كانت المحتوى قليل ، **تكون إشارة المرور باللون الأخضر = إستمتعي بهذه الأطعمة بإنتظام.**

إذا كان المحتوى متوسط ، تكون إشارة المرور باللون الأصفر = أخذ الحيطة ، إستمتعي بهذه الأطعمة باعتدال.

إذا كان المحتوى عالي ، **تكون إشارة المرور باللون الأحمر = إيقاف** (في حالة قررت أخصائية التغذية تقييد الكميات في الغذاء اليومي)

يحذر الكود **الأحمر** أن الوصفة تحتوي على كمية عالية من البوتاسيوم /الفوسفور / الصوديوم (الملح). و في هذه الحالة يجب إستشارة أخصائية التغذية (و خصوصا إذا كانت تنصح بتقييد بعض الأطعمة لفترة معينة).

في بعض الأحيان يمكن إدراج أجزاء صغيرةجنبا إلى جنب مع ذات المحتوى الأقل حتى تحصلي على التوازن على مدار اليوم

لقد أدرجنا بعض الوصفات باستخدام بعض المنتجات الغذائية العلاجية (ناقشي هذا مع اختصاصي التغذية الخاص بك).

How to use this book

Our cookbook has been designed with our kidney patients and their families in mind. All our recipes can be enjoyed by the whole family and have been cleverly adapted for those on restricted diets.

Most foods can be incorporated into a kidney friendly diet in some way, although quantities will need to be adjusted. This cookbook has been designed to give ideas on how everyday family foods can be simply adapted to suit a special kidney diet.

We have used traffic light coding for the recipes, to display the potassium, sodium and phosphate content. Coding is shown in a traffic light format, as below. Coding information for dietitians is available on request. If a recipe is high, the traffic light is **RED = Stop, if a restriction has been recommended.**

If a recipe is medium the traffic light is **AMBER = Take care, enjoy these foods in moderation.**

If a recipe contains a low amount of a particular nutrient, the traffic light is **GREEN = Go! Enjoy these foods regularly**

A **RED** coding warns that a recipe has a high potassium/ phosphorus/sodium (salt) content. If a restricted diet is needed it is better to avoid this recipe and discuss it with the dietitian. Sometimes small portions can be included alongside foods that are lower sources, so that there is a balance through the day.

We have included some recipes using prescribed supplements. See pages 3 and 4 in this booklet for guidance and discuss this with your dietitian.

كيف تحصلي على وجبات غذائية صديقة للكلى

يوجد أنواع كثيرة من أمراض الكلى و كل نوع يتطلب تغييرات في نوع و نمط الغذاء. و لذلك كل طفل يتطلب مشورة خاصة به و التي تختلف عن غيره. حيث يتم وضع الكثير من العوامل في الإعتبار (نوع المرض و الحالة المرضية الحالية و الأدوية و متطلبات الطفل من الطاقة و النمو المطلوب و كذلك).

يجب أخذ المشورة من أخصائية تغذية الأطفال الإكلينيكية و التي تلقت التدريب في كيفية حساب النظام الغذائي للأطفال المصابون بأمراض الكلى.

الملاحظات القادمة عبارة عن إرشادات عامة لمساعدتك في عمل التغييرات المناسبة في نظام طفلك الغذائي دون الحاجة لتحضير وجبات خاصة للطفل و منفصلة عن وجبات باقي العائلة.

بعض التغييرات الذكية في النظام الغذائي سيمكن طفلك من التمتع بمعظم وجباته المفضلة.

للحصول على نظام غذائي منخفض البوتاسيوم:

- استبدلي البطاطس بالمكرونة ، الأرز ، النودلز ، الخبز ، الكسكس أو عصيدة من دقيق الذرة.
- قبل إضافة البطاطس لأي وجبة أو وصفة: لابد من تقشيرها و تغلى لمدة ٢٠ دقيقة في كمية كبيرة من الماء.
- قومي بإستبدال أي خضروات أو فواكه عالية البوتاسيوم بأخرى منخفضة البوتاسيوم. مثلا إستبدلي الفطر والسبانخ و التوت (عالي البوتاسيوم) بالفلفل الأخضروالتفاح (قليل البوتاسيوم).
- إستخدمي بديل الحليب الخاص بالكلى بدلا من الحليب. ناقشي هذا مع أخصائية التغذية و إنظري في الصفحة التالية تحت «حمية منخفضة الفوسفور»
- إستخدمي بديل الشوكولاتة منخفضة البوتاسيوم لتعطيك طعم «الشوكولاتة» (هذا المنتج لا يحتوي على شوكولاتة) - تحدثي إلى أخصائية التغذية الخاص بك للحصول على المشورة لأن هذاالمنتج متاح فقط بوصفة طبية).
- تجنبي استخدام بدائل الملح (مثل LoSalt أو Selora أو غيرها) لأنها تحتوي على البوتاسيوم.

للحصول على نظام غذائي منخفض الملح:

- حاولي ألا تضيفي الملح في الطبخ - استخدمي الأعشاب أو الثوم والتوابل. (إذا كان عليكي إضافة الملح ، أضيفي أقل مما تفعلي عادة).
- إستخدمي الزبدة غير المملحة في الوصفات.
- الحد من الأطعمة المالحة ، مثل اللحم المقدد ، السلامي و الزيتون والأنشوجة و إستخدمي بدلا منها الدجاج أو الديك الرومي أوالفلفل.
- تقليل كميات الجبن في الوصفات.
- حاولي أن تصنعي منتجات اللحوم الخاصة بك ، مثلا ناجتس الدجاج و البرجر لتكوني المتحكمة في كمية الملح المضافة.
- إشتري الصلصات الطازجة بدلاً من الصلصات المجففة و الجاهزة و الأفضل أن تصنعيها بنفسك في البيت.
- يمكن أن يكون الطعام الصيني والتايلندي مالحًا جدًا.تجنبي اختيار الصلصات التي تحتوي على خلطات هذه الأكلات.
- الأطعمة الحارة يمكن أن تسبب العطش – احذري في حالة كان طفلك على تقييد السوائل!
- تجنبي بدائل الملح لانها غير مناسبة (كما قلنا في فقرة البوتاسيوم). و كذلك هذا سوف يساعد على تقليل الإعجاب بالملح.

للحصول على نظام غذائي منخفض الفوسفور

- إستخدمي الأطعمة التالية بدلاً من الحليب:
- قشدة عالية الدسم* (مختلطة مع نفس الحجم من الماء)
- القشدة الحامضة (كريم فرايشيه)
- بديل الحليب الخاص بالكلى (تحدثي إلى أخصائية التغذية للحصول على المشورة لأن هذه المنتجات تصرف بوصفة طبية).
- منتجات الصويا غالبًا ما تكون منخفضة الفوسفور بالمقارنة مع حليب البقر(مثلا إستخدمي حليب الصويا بدلا من الزبادي).
- إستخدمي كميات أصغر من الجبن في الوصفات و يفضل في هذه الحالة إستخدام أنواع من ذات النكهة القوية للحصول على طعم أفضل.
- محتوى الفوسفور أقل عموما في الأجبان الطرية عن الجبن الصلب. و لذلك يفضل إستخدام الجبن الطري في السندوتشات أو لتحضير الصلصة و الصوص.
- جبن الريكوتا جيد جدا للبيتزا لأنه أقل في الفوسفور من جبن الموزاريلا أو الشيدر.

السوائل:

إذا كانت هناك حاجة إلى منع/ تقليل السوائل:

- قومي بتعديل الوصفات لتحضير حجم أقل من الصلصة و الصوص مثلا.
- تذكري أن الجيلو و الكسترد والزبادي يتم إحتسابهم كسوائل.
- تقليل الملح في الوصفات يساعد على الحد من العطش.
- يفضل تقديم الطعام و الصوص فوقه بدلا من أن يكون الأكل مغمورا فيه.

* تحتوي القشدة عالية الدسم على كمية عالية من فيتامين (أ).
إذا قررتي إستخدام هذا الخيار ، يرجى مناقشة هذا الأمر مع أخصائية التغذية.

For a reduced salt diet:

- Try not to add salt in cooking - use herbs, garlic and spices. If you have to add salt, add less than you usually would.
- Choose unsalted butter in recipes.
- Limit salty foods, such as bacon, salami, olives, anchovies, and add alternatives such as chicken, turkey rashers, and peppers.
- Reduce amounts of cheese in recipes.
- Try to make your own meat products, e.g. chicken nuggets, burgers. Then you are in control of the added salt.
- Buy fresh sauces rather than dried ones or even better, make your own.
- Chinese and Thai food can be very salty. Avoid choosing sauces containing these mixes.
- Spicy foods can make us thirsty - beware if your child is on a fluid restriction!
- Avoid salt substitutes as many are unsuitable. This will help reduce a liking for salt.

For a low phosphorus diet

- Use the following foods instead of milk
  - Double cream*, mixed with the same volume of water
  - Creme Fraiche
  - Sno-Pro or ProZero (Speak to your dietitian for advice as these are only available on prescription).
- Soya products are often lower in phosphorus compared to the cow's milk variety, i.e. Soya Dessert vs. Yoghurt.
- Use smaller quantities of cheese in recipes and use very strong cheese to get better flavour.
- Soft cheeses are generally lower in phosphorus than hard cheese. Use in sauces, sandwiches.
- Ricotta cheese makes a good pizza topping and is lower in phosphorus than mozzarella or cheddar.

Fluids:

If a fluid restriction is needed, adapt recipes so that they have less sauce. Remember jelly, custard and yoghurt count as fluids.

Less salt in recipes will help to reduce thirst.

‘Coat’ food rather than serve swimming in sauces.

* Double cream contains a high amount of Vitamin A. If you choose this option please discuss this with your dietitian.

Following a kidney friendly diet

Different kidney conditions require different dietary changes, so advice is individual and will consider your childs current clinical situation, treatment and requirements for energy, growth and wellbeing. It is important that your child has advice from a paediatric dietitian who has received training in the dietary management of kidney disease.

The following ideas are very general but can help you to learn to make appropriate changes to your childs diet, without needing to provide separate meals from the rest of the family. Some clever changes mean that a child will still be able to enjoy most of their favourite meals.

For a low potassium diet:

- Replace potatoes with pasta, rice, noodles, bread, cous cous or polenta.
- Peel, then boil potatoes in large volumes of water for 20 minutes, before adding to any recipe.
- Change any high potassium vegetables or fruit in a recipe i.e., mushroom, spinach, berries, for lower potassium ones. i.e. green peppers, apple.
- Use a renal milk substitute recipe in place of milk. Discuss this with your dietitian and see page 4 under 'low phosphorus diet'.
- Use a low potassium chocolate substitute to give you a 'chocolately' taste without the chocolate. (Speak to your dietitian for advice as this is only available on prescription).
- Avoid using salt substitutes (ie LoSalt, Selora) as these contain potassium.

رقائق بيتا المحمصة

المكونات

٣ (٦) خبز بيتا

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون

مسحوق الفلفل / أوريجانو أو أي عشب من اختيارك

طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الفرن على مروحة ١٨٠ درجة مئوية / ١٦٠ درجة مئوية / علامة غاز ٤.

٢. إقطعي خبز البيتا بإستخدام مقص المطبخ إلى ٨ قطع على شكل مثلثات

٣. بإستخدام فرشاة طعام, إدهني قطع خبز البيتا بزيت الزيتون ثم رشي مسحوق الفلفل و الزعتر أو أي عشب من اختيارك.

٤. إخبزي لمدة ١٥ دقيقة تقريبا حتى يصبح الخبز هش و محمص.

٥. يمكن تناول الرقائق مع الكريمة الحامضة أو الجبن أو الثومية أو المايونيز.

Baked Pitta Chips

Ingredients

3 (6") pitta breads
3 tbsp olive oil
Chilli powder/Oregano or a herb of your choice

Method

1. Preheat oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4.
2. Cut pitta's open with kitchen scissors.
3. Cut each pitta into 8 wedges.
4. Brush pitta wedges with olive oil and sprinkle with chilli powder/oregano/herb of your choice.
5. Bake for approximately 15 minutes or until crisp and crunchy.
6. Enjoy with a soured cream or cheese and chive dip or garlic mayonnaise.

رقائق محمصة من دقيق الذرة

المكونات

٥٠ ج عصيدة دقيق الذرة

٢٠٠ مل من مرق الدجاج أو الخضار قليل الملح (أو الماء)

١ ملعقة كبيرة جبنة بارميزان (اختياري)

٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس

طريقة التحضير

١. يُحضر المزيج ليغلي في قدر ويضاف عصيدة دقيق الذرة بالتدريج و يُطهى المزيج مع التحريك باستمرار لمدة ٥ دقائق مع إتخاذ الحيطة من حرارة الفقاعات الناتجة عن العصيدة

٢. اتركي المزيج ليبرد ثم أضيفي و قلبي البارميزان (في حال إستخدامه).

٣. يُسكب المزيج على صينية و يفرد بإستخدام ملعقة خشبية على شكل مستطيل كبير مع سماكة، حوالي ٥-١٠ مم (على حسب سماكة الرقائق المفضلة). ثم يترك ليبرد لمدة ١٠-١٥ دقيقة.

٤. قومي بتقطيع المستطيل الكبير لرقاقات رفيعة باستخدام سكين حاد و يقلى في الزيت لمدة طفيفة من جميع الجوانب بالتساوي.

٥. يقدم ساخنا !

Serves
4

Polenta Chips

Ingredients

50g polenta

200ml reduced salt chicken or vegetable stock, or water

1 tbsp Parmesan cheese (optional)

2 tbsp sunflower oil

Method

1. Bring the stock to a boil in a saucepan and add the polenta in a steady stream. Cook, stirring continuously, for 5 minutes (take care as polenta bubbles furiously).
2. Take off the heat and stir in the parmesan (if using).
3. Spoon the mixture onto the tray and flatten into a large rectangular shape, about 5-10 mm thick (depending on how thick you want your chips!) using the back of the wooden spoon. Leave to cool for 10-15 minutes.
4. Using a sharp knife, chop into thin chip shapes. Fry lightly and evenly on all 4 sides in oil. Serve hot and enjoy!

تونة مافن بيتزا

المكونات

٢ مافن إنجليزي

١ ملعقة كبيرة هريس طماطم

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٢٥ ج بصل أحمر

١٢٠ج تونة معلبة (بدون السائل الملحي)

٣٠ ج من جبنة الفيتا المفتتة

قليل من مسحوق الثوم و الأوريجانو

طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية / مروحة ١٦٠ درجة مئوية / علامة غاز ٤.

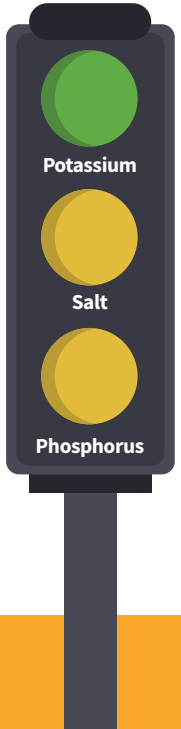
٢. اخلطي معجون الطماطم وزيت الزيتون و قوي برشه على المافن.

٣. يقطع البصل و يرش فوق المافن. ثم يتم وضع التونة في الأعلى و يرش مسحوق الثوم والأوريغانو.

٤. ضعي قليل من جبنة الفيتا وتخبز على صينية في الفرن لمدة ١٢ دقيقة.

Serves
2

Tuna Muffin Pizza



Ingredients

2 English muffins
1 tbsp tomato puree
1 tbsp olive oil
25g red onion
120g canned tuna, drained
30g crumbled feta cheese
Pinch of garlic powder and oregano

Method

1. Preheat the oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4.
2. Mix the tomato puree and olive oil and spread on to the split muffins.
3. Chop the onion and spread over the muffins. Place the drained tuna on top and sprinkle with the garlic powder and oregano.
4. Crumble the feta cheese over the top and bake on a tray in the oven for 12 minutes.

بيتزا دجاج

المكونات

٤ قطع من الخبز الفرنسي او البيتا
١٠٠ ج من صدور الدجاج المطبوخة
٥٠ ج جبن شيدر
١٠٠ ج من الذرة الحلوة المعلبة (بدون ملح)
قليل من زيت الزيتون
٥٠ ج فلفل احمر مقطع
٤معالق صغيرة من الريحان المفروم
١ فص ثوم مفروم
٥٠ ج طماطم مهروسة
٥٠ ج جبن كريمة

طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الفرن على ١٨٠ درجة مئوية / مروحة ١٦٠ درجة مئوية/ علامة غاز ٤ و قومي بوضع بورق شمعي علي صينية الفرن مع وضع الخبز الفرنسي فوقه .

٢. قومي بتسخين زيت الزيتون في قدر القلي علي نار متوسطة ثم ضعي الذرة الحلوة و الفلفل الاحمر و صدور الدجاج و الثوم وتترك لمدة ٢ دقيقة حتي تنضج ثم قومي برفعه من فوق الموقد و أضيفي هريس الطماطم عليهم .

٣. قومي بتوزيع خليط صدور الدجاج علي الخبز الفرنسي مع اضافة قليل من جبن الكريمة و الجبن الشيدر.

٤. قومي بخبز ما تم تحضيره من ٣-٥ دقائق حتي تذوب الجبنة و يصبح الخبز مقرمشا قليلا و من ثم قومي برش قليل من الريحان علي البيتزا لتكون جاهزة للاكل .

نصيحة إضافية:

يمكن تقديمها مع رقائق بيتا أو الأرز أو المعكرونة

Easy Chicken Pizza

Ingredients

4 chunks of either french bread, pitta or wraps
100g cooked chicken breast
100g of tinned (no added salt) or frozen sweetcorn
50g red bell peppers, chopped
4 tsp fresh basil chopped
1 clove garlic, chopped
50g tomato puree
50g cream cheese
50g cheddar cheese
Dash of olive oil

Method

1. Preheat oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4. Cover a baking tray with greaseproof paper, and place either the French bread, pitta or wraps on top.
2. Heat the olive oil in a large frying pan over a medium heat, then add the corn, red peppers, chicken and garlic. Fry for a further 2 minutes, until thoroughly cooked through. Remove from the heat and stir in the tomato puree.
3. Share out the chicken mixture evenly between bases then top with a blob of cream cheese and grated cheddar cheese.
4. Bake in the oven for 3-5 minutes or until the cheese melts and the base goes slightly crisp. Remove from the oven and sprinkle each pizza with the chopped basil.

Tip

Serve with polenta fries, rice or pasta.

ناجتس دجاج

المكونات

٢ قطعة من صدور الدجاج المقطعة الي قطع صغيرة

٨٠ ج من فتات الخبز المطحون

١ كوب صغير من الزبادي

زيت دوار الشمس

طريقة التحضير

١. ضعي فتات الخبز المطحون في وعاء

٢. ضعي الزبادي في وعاء منفصل

٣. قومي بوضع قطع الدجاج الغير المطهية في الزبادي ثم قومي بتغليفها بفتات الخبز المطحون

٤. قومي بقلي قطع الدجاج في زيت دوار الشمس لمدة ٥ دقائق لكل جهة.

نصيحة إضافية:

يمكن إضافة ٢ ملعقة صغيرة من المريمية لمزيد من النكهة الشهية

يمكن تقديم قطع الناجتس مع رقائق بيتا محمصة أو مع صوص حار مع زبدة الثوم

Serves
4

Chicken Nuggets

Ingredients

2 large chicken breasts, chopped into bite-size pieces

80g breadcrumbs (buy ready-made or grate some bread)

1 small tub of natural yoghurt

Method

1. Put the breadcrumbs in a bowl.
2. Put the yoghurt in a separate bowl.
3. Dip the raw chicken pieces into the yoghurt then coat in the breadcrumbs.
4. Shallow fry in oil (try rapeseed/sunflower oil) for about 5 minutes each side, but keep an eye on them to make sure they don't start to burn!

Tip

Add 2 tsp of sage for added flavour

Serve these with polenta chips or chopped up into hot pasta with a knob of garlic butter.

لفائف دجاج باربكيو مقرمشة

المكونات

½ جزر صغير

حفنة من الخس المقطع

١٤٠ ج من صدور الدجاج المطبوخة مقطعة الي شرائح صغيرة

١ملعقة كبيرة من صوص الباربكيو

١ ملعقة كبيرة من المايونيز قليل الدسم

عدد ٢ خبز تورتيلا

طريقة التحضير

١. قومي بغسل الجزر و الخس و قومي بتقطيع الخس الي شرائح صغيرة و قومي ببشر الجزر

٢. قومي بتغليف قطع الدجاج بصوص الباربكيو.

٣. قومي بفرد طبقة من المايونيز علي خبز التورتيلا ثم ضعي شرائح الخس و الجزر المبشور و من ثم دجاج الباربكيو

٤. قومي بلف و اغلاق التورتلا علي المكونات و قطعيها الي جزئين و قومي بتقديمها .

نصيحة إضافية:

لتقليل محتوى الملح تفادي صوص الباربكيو و إستخدمي كريم (Fraiche) حامض بدل من المايونيز

Cruchy BBQ Chicken Wraps

Ingredients

½ small carrot
A handful of lettuce strips
140g cooked chicken breast cut into thin strips
1 tbsp BBQ sauce
1 tbsp low-fat mayonnaise
2 tortilla wraps

Method

1. Wash the carrots and lettuce, grate the carrot and cut the lettuce into strips.
2. Coat the cooked chicken slices with BBQ sauce.
3. Roll out the tortilla wraps and spread on a thin layer of mayonnaise. Place the lettuce on top the wrap first then sprinkle on grated carrot and add the BBQ chicken.
4. Fold the wraps over to enclose the filling so the contents don't fall out. Cut into two and serve.

Tip

To lower salt content avoid BBQ sauce and use creme fraiche instead of mayonnaise.

صلصة بولونيز قليلة الطماطم

المكونات

١ ملعقة كبيرة من الزيت

٤٠٠ ج لحم مفروم

½ بصلة كبيرة مقطعة

½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحون (إختياري)

١ جزر مقطعة

١عود كرفس مقطع بعناية

١ فص ثوم مقطع

١ مكعب مرق لحم او دجاج(قليل الملح)

١٠٠ مل من الطماطم المهروسة

١٠ج من الريحان الطازج

طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الزيت في مقلاة و قومي بقلي البصل و الجزر و الكرفس لمدة ٥ دقائق ثم اضيفي الثوم و استمري بالقلي لمدة دقيقة اضافية

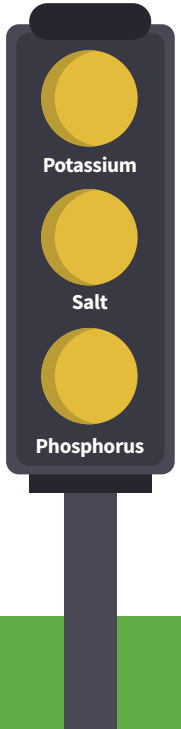
٢. ضعي اللحم المفروم في القدر و قومي بتقليبه و تفتيته بالملعقة الخشبية

٣. ضعي مكعب المرق مع الطماطم المهروسة و الريحان و جوزة الطيب (إختياري) و الملح و الفلفل الاسود

٤. اتركي الخليط حتي ينضج علي نار هادئة لمدة ساعة مع استخدام غطاء مع ترك فتحة للبخار و من ثم تقدم مع المعكرونة مع خبز الثوم.

Serves
4

Low Tomato Bolognese Sauce



Ingredients

1 tbsp. oil

400g minced beef

½ large onion, chopped

½ tsp ground nutmeg

1 carrot, chopped

1 celery stick, finely chopped

1 garlic clove, finely chopped

1 reduced salt chicken or beef stock cube with 200ml water

100ml passata

10g fresh basil

Method

1. Heat the oil in a pan and fry the onions, carrots and celery for 5 minutes. Add the garlic and fry for a further minute.
2. Add the mince to the pan and brown, breaking it up with a wooden spoon.
3. Add the stock, passata, basil and nutmeg and season to taste with salt and pepper.
4. Allow to simmer on a low heat for about an hour, using a lid that is slightly ajar to let out the steam. Serve with pasta and garlic bread.

لحم البقر

المكونات

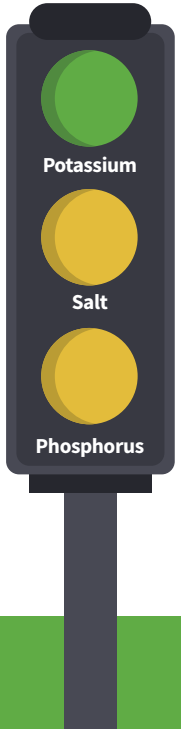
٤٠٠ ج لحم مفروم
١٥ ج طحين
٥ ج خليط اعشاب مجففة
٦٠ ج جزر مسلوق بدون ملح
١مكعب مرق قليل ملح
٥٠ ج زبدة بدون ملح
١٢٥طحين ذاتي التخمير
١ ملعقة صغيرة من خليط الاعشاب المجففة
٧٥ مل ماء

طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الفرن على ١٩٠ درجة مئوية / مروحة ١٧٠ درجة مئوية / علامة غاز ٥
٢. قومي بتقشير و تقطيع الجزر و يتم سلقه لمدة ١٠ دقائق في ماء بدون ملح.
٣. ضعي الجزر و اللحم المفروم في القدر و اطهي علي نار متوسطة حتي يتغير لون اللحم للبني مع تقليب مستمر .
٤. ضعي الطحين و خليط الاعشاب علي اللحم مع التقليب لمدة دقيقة.
٥. ضعي ٢٥٠مل من الماء المغلي في معيار القياس و ضعي به مكعب المرق حتي الذوبان.
٦. أضيفي المرق المذاب في القدر و اتركيه حتي الغليان ومن ثم على نار هادئة و اتركية لمدة ١٠ دقائق.
٧. لتجهيز صوص الكوبلر ,في وعاء الخلط أضيفي الطحين مع الزبد .
٨. استخدمي يدك لفرك الزبد مع الطحين حتي يكون اشبة بفتات الخبز.
٩. اضيفي الاعشاب المجففة تدريجيا ثم اضيفي الماء لتحصلي علي عجينة .
١٠. افردي العجينة علي طاولة المطبخ و قومي بتقطيعها الي اشكال دائرية بسكينة العجين
١١. صبي خليط اللحم في اناء الفرن (يتحمل الحرارة) و ضعي القطع الدائرية في الاعلي و قومي بخبزها من ١٢-١٨ دقيقة حتي تتحول الي قطع ذهبية .

Savoury Beef Cobbler

Serves **4**



Ingredients

400g mince beef
15g plain flour
1 tsp dried mixed herbs
60g carrots boiled in unsalted water
1 reduced salt stock cube

Scone topping:

50g unsalted butter
125g self-raising flour
5g dried mixed herbs
75mls water

Method

1. Preheat the oven to 190°C/170°C Fan/375°F/Gas 5.
2. Peel and chop the carrots and boil for 10 mins in unsalted water, throwing away the water.
3. Put carrots and minced beef in the saucepan and cook over a medium heat until the meat is browned, stirring the ingredients together.
4. Add the flour and mixed herbs to the meat mixture and cook, stirring for 1 minute.
5. Measure 250ml of boiling water into the measuring jug, crumble in the stock cube and stir to dissolve.
6. Pour the stock into the saucepan and stir until boiling, then reduce the heat and simmer for 10 minutes
7. To make the cobbler topping, sift the flour into a mixing bowl and add the unsalted butter
8. Using clean hands, rub the butter into the flour until the mixture resembles fine breadcrumbs.
9. Add the dried herbs. Gradually add enough water to mix to a soft dough, knead well.
10. Roll out on a floured board to 1cm thick and cut into rounds with the pastry cutter.
11. Pour the meat mixture into an ovenproof dish and arrange the scone rounds on top.
12. Bake in the oven for 12–18 minutes until the scones are well risen and golden brown.

دجاج حلو و حامض

المكونات

½ ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
٢٣٠ ج اناناس قطع مع الشراب
٦٠ ج كرفس مقطع
٤٦٠ ج صدور دجاج مخلية

١ بصلة صغيرة مقطعة
٢٢٥ مل مرق دجاج قليلة الملح
١ فلفل أخضر مقطع
٧٥ مل خل تفاح

٣ ملاعق كبيرة من الطحين
٧٥ ج سكر بني
٤٦٠ ج ارز ابيض مطبوخ
٢ ملعقة صغيرة صويا صوص

طريقة التحضير

١. لتجهيز الصوص ,نبدء بتصفية الاناناس و وضعه في اناء و اتركي ٧٥مل من الشراب جانبا. اخلطي الطحين مع شراب الاناناس حتي تحصلي علي معجون ثم اضيفي ٢٢٥مل من مرق الدجاج و خل التفاح و الصويا صوص و السكر مع التقليب المستمر حتي يمتزج جيدا.
٢. قومي بتقطيع صدور الدجاج الي قطع صغيرة , و ضعي في المقلاة ملعقة زيت ساخنة ثم اضيفي الكرفس و الثوم و البصل و الفلفل مع التحريك لمدة دقيقتان.
٣. ضعي باقي كمية الزيت و الدجاج الي المقلاة قومي بالتقليب لمدة ٢ دقيقة حتي تصبح ذهبية اللون ثم ضعي قطع الاناناس و يتم قليهم لمدة دقيقة اضافية
٤. قومي بتقليب الطحين مع خليط الاناناس و أضيفي مع التقليب جيدا الدجاج و الخضار و قومي برش الفلفل الاسود و إتركيه حتي الغليان ثم علي نار منخفضة من ٤-٦ دقائق حتي يتماسك الصوص و ينضج الدجاج تماما , قومي بتقليب الدجاج مع الخضار عدة مرات و اضيفي القليل من الماء حسب الحاجة

يقدم مع الارز الابيض المسلوق او النودلز .

نصيحة إضافية: ممكن أن تضيفي مزيد من الماء أو ماء مخلوط بطحين الذرة على حسب السماكة المطلوبة

Sweet and Sour Chicken

Ingredients

½ tsp chopped garlic
60g celery, sliced
1 small onion, diced
1 green pepper, sliced
3 tbsp cornflour
460g cooked white rice or 4-5 sheets of noodles
230g pineapple chunks, in syrup
460g boneless, skinless chicken breasts
225ml reduced salt chicken stock
75ml apple cider vinegar
75g brown sugar
2tsp reduced salt soy sauce

Method

1. To make the sauce, drain the pineapple in a sieve over a bowl and keep all the juice; you should have about 75ml. Mix the cornflour with the pineapple juice to make a smooth paste. Add 225ml reduced salt chicken stock, then stir in the soy sauce, vinegar, sugar until thoroughly combined. Set aside.
2. Cut each chicken breast into pieces. Heat a tablespoon of the oil in a large non-stick frying pan and stir-fry the garlic, celery, onion and peppers for two minutes.
3. Add the remaining oil and the chicken to the pan and stir-fry for two minutes until golden. Add pineapple chunks and fry for 30-60 seconds.
4. Stir the cornflour and pineapple mixture and add it to the pan with the chicken and vegetables. Stir well, season with some ground black pepper, bring to the boil and then turn heat down to simmer. Cook for 4–6 minutes until the sauce is thickened and glossy and the chicken is tender and cooked, turning the chicken and vegetables a few times. Add more water if needed. Served with boiled or stir fried white rice or noodles.

Tip **You may need to add more water or water/cornflour mix depending on thickness.**

دجاج بالثوم مع خل البلسميك

المكونات

٥٠٠ ج صدور دجاج مخلية

١ ورق الغار

١ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون

¼ ملعقة صغيرة من اوراق الزعتر

١٥مل زيت زيتون

١ ملعقة كبيرة من الطحين

٣ فصوص ثوم مقطع

٦٠مل خل البلسميك

١٨٠مل مرق دجاج قليل الملح

طريقة التحضير

١. قومي بتتبيل صدور الدجاج بالفلفل الاسود , ضعي زيت الزيتون في المقلاة علي نار متوسطة ثم اطهي الدجاج حتي يتغير اللون إلى البني علي كل الجهات (٣ دقائق للجهة الواحدة).

٢. ضعي الثوم مع تقليب الدجاج لمنع التصاقه و اطهي لمدة ٣دقائق.

٣. في اناء صغير قومي بخلط خل البلسميك و مرق الدجاج و ورق الغار و الزعتر و الطحين.

٤. ضعي خليط الخل مع الدجاج في المقلاة و استمري في التقليب حتى تحصلي علي صوص سميك .

٥. غطي الاناء محكماً و اتركيه يطهي علي نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق

٦. يقدم مع الارز و المعكرونة

Garlic Chicken with Balsamic Vinegar

Ingredients

500g boneless, skinless chicken breasts
1 tsp fresh ground black pepper
15ml olive oil
3 cloves garlic, peeled and chopped
60ml balsamic vinegar
180ml reduced salt chicken stock
1 bay leaf
¼ tsp thyme leaves
1 tbsp cornflour

Method

1. Season the chicken breasts with pepper. Heat olive oil in a non-stick frying pan over a medium-high heat, then cook the chicken until nicely browned on one side (about 3 minutes).
2. Add the garlic, turn the chicken. Move the mixture around to prevent it from sticking. Cook for a further 3 minutes.
3. In a small bowl, mix the balsamic vinegar, reduced salt stock, bay leaf, thyme leaves and cornflour.
4. Add the vinegar mixture to the pan and stir until the sauce has thickened.
5. Cover and cook over a moderate-low heat for about 10 minutes.
6. Serve with rice or pasta.

فطيرة دجاج

المكونات

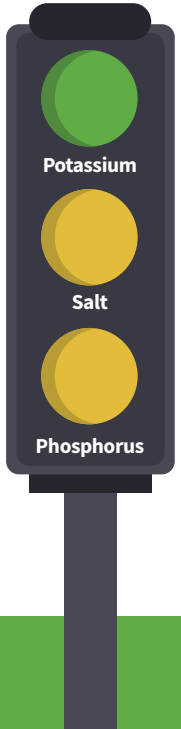
١عبوة من المعجنات الملفوفة الجاهزة (باف باستري)
٣٠ ج زبد غير مملح
١٠٠ ج بزلاء مجمدة
٦٠ ج من الطحين
½ ملعقة صغيرة من الروزماري
قليل من الفلفل الاسود
٥٠٠ مل مرق دجاج قليل الملح
٤٠٠ ج دجاج مطبوخ

طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الفرن على ١٨٠ درجة مئوية / مروحة ١٦٠ درجة مئوية / علامة غاز ٤
٢. قومي بتحضير الصوص عن طريق إذابة الزبد و يوضع الطحين مع التقليب المسنمر لمدة دقيقة .
٣. ضعي المرق ببطء حتي الغليان ثم تترك علي نار هادئة حتي تنضج و تكون اكثر سماكة
٤. ضعي الروزماري و البزلاء و الدجاج المطهي و قومي بخلطهم مع الملح و الفلفل الاسود
٥. قومي بوضع الخليط في صينية الفطائر و غطيه بعجينة الباف باستري و قومي بتقطيع الاطراف.
٦. قومي بترك فتحات صغيرة تسمح بخروج البخار و تترك في الفرن من ٣٠-٤٠ دقيقة حتي تحصلي علي اللون الذهبي و المقرمش
٧. يقدم مع رقائق شيبس البولينتا (رقائق محمصة من دقيق الذرة)

Bottomless Chicken Pot Pie

Serves 6



Ingredients

1 packet of ready rolled short or puff pastry
30g unsalted butter
60g plain flour
½ tsp dried rosemary
Pinch of black pepper
500ml reduced salt chicken stock
450g chicken, cooked
100g frozen peas

Method

1. Preheat the oven to 190°C/170°C Fan/375°F/Gas 5.
2. Make a sauce by melting the butter, once melted add the flour stirring continuously for 1 minute.
3. Slowly add the stock and bring to the boil, reduce the heat and allow to simmer until thickened.
4. Add the rosemary, peas and cooked chicken and stir to combine. Add salt and pepper.
5. Pour the mixture into a pie dish and cover with the pastry, cutting around the edge to make a secure lid for the pie.
6. Make two small slits in the top to allow the steam to escape and put in the oven for 30-40 minutes or until golden brown and crispy.
7. Enjoy with a side of polenta chips.

دجاج تركي مع الأرز و الفلفل الحار

المكونات

ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

٤٠٠ ج دجاج تركي مفروم

١٠٠ ج من الأرز طويل الحبة

٦٠٠ مل مرق الدجاج قليل الملح

١٤٠ ج من البازلاء المجمدة ، مسلوقة

حفنة صغيرة من الكزبرة ، مفرومة

٨ قطع تاكو

½ خس ايسبرغ ، مقطع

١٥٠ مل كريمة حامضة

طريقة التحضير

١. يُضاف اللحم المفروم ومسحوق الفلفل إلى قدر الطبخ حتى ينضج جيدا ، يمكن إضافة بعض من الزيت إذا كنت تفضلي ذلك.. ثم يُخلط مع الأرز جيداً ، ثم يُضاف مرق الدجاج.

٢. يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة حتى ينضج الأرز ،ثم تضاف البازلاء المطبوخة مسبقا و يرش الكزبرة.

٣. يقدم مع الخس المبشور والكريمة الحامضة. يمكن تناوله مع التاكو غير مملح ، أو الكسكس أو عصيدة من دقيق الذرة.

نصيحة إضافية:

يمكن إستبدال الفلفل الحار بحبيبات الثوم للحصول على طعم مختلف و أيضا أقل في البوتاسيوم

Turkey Chilli and Rice

Ingredients

1 tsp chilli powder
400g pack turkey mince
100g long grain rice, rinsed
600ml reduced salt chicken stock
140g frozen peas, boiled
Small bunch coriander, chopped
8 taco shells
½ iceberg lettuce, shredded
150ml pot soured cream

Method

1. Add the mince and chilli powder cooking until browned, breaking it up well, adding a splash of oil if you prefer. Stir in the uncooked rice and mix well, then add the reduced salt chicken stock.
2. Cover and simmer for 20-25 minutes until the rice is cooked, then stir in the pre-cooked peas and scatter over the coriander.
3. Serve with with shredded lettuce and soured cream. Eat on its own or with unsalted taco shells, couscous or polenta.

Tip

Replace chilli powder for garlic granules for a different taste and a little less potassium.

أصابع سمك

المكونات

٣٠٠ ج من سمك الفيليه (الكود)
٥٠ ج فتات الخبز المطحون
١ بيضة مخفوقة
٥٠ ج رقائق الذرة
١٢٠ ج طحين
زيت للقلي

طريقة التحضير

١. قطعي سمك الفيليه الي ٨ اصابع.
٢. جهزي ٣ اوعية ,وعاء للبيض المخفوق و وعاء للطحين و الاخير لفتات الخبز المطحون و رقائق الذرة .
٣. قومي بتغليف السمك بالطحين و قومي بوضعه في خليط البيض و اخيرا غلفي بفتات الخبز و رقائق الذرة .
٤. بعناية إملأي المقلاة بزيت نباتي بحيث يبلغ عمق الزيت ١ سم.قومي بتسخين الزيت, (لمعرفة ما اذا كان الزيت وصل لدرجة الحرارة المناسبة قم بوضع القليل من رقائق الذرة و اذا تغير اللون تدريجيا للبني في خلال ٢٠-٣٠ ثانية فهذا يعني أن الزيت جاهز للقلي أما اذا تحول للبني سريعا فهذا يعني أن درجة الحرارة أعلى من المطلوب).
٥. قومي بقلي السمك لمدة ٣ دقائق علي الجهتين و كوني حذرة من رذاذ الزيت الساخن.

نصيحة إضافية:

يمكن تقديمها مع رقائق شيبس البولينتا (رقائق محمصة من دقيق الذرة)

يجب أخذ الحيطة من مستوى البوتاسيوم في أنواع الخضار المستخدمة

Fish Fingers

Ingredients

300g white fish fillet (cod, haddock, pollock)

50g breadcrumbs (blitz 1-2 slices of bread in a food processor or grate)

1 egg, beaten

50g cornflakes

120g plain flour

Oil for frying

Method

1. Cut the fish fillets into 8 fingers
2. Set out 3 bowls; one with the beaten egg in, 1 with the flour in and one with the cornflakes and breadcrumbs in.
3. One at a time, coat the raw fish in flour, then dip into the beaten egg mixture before finally coating in the cornflakes or breadcrumbs, making sure you coat all the fish evenly.
4. Carefully fill a frying pan with rapeseed, vegetable or sunflower oil about 1 cm deep to shallow fry. Heat the oil, to test the temperature, drop a cornflake in, it should sizzle slowly and gently brown over 20-30 seconds. If the bread coating browns too quickly and burns, the oil it too hot.
5. Fry the fish for about 3 minutes each side. Be careful not to splash the hot oil.

Tip

Serve with polenta chips and peas.
Be aware of the potassium content in any accompanying vegetables.

برجر السلمون

المكونات

٤٠٠ ج سمك سلمون معلب
٢ ملعقةكبيرة مايونيز
٢ بيضة مخفوقة
١ ملعقة كبيرة فجل حار
٢٠٠ ج أرز أبيض مسلوق(بدون ملح)
حفنة فلفل
ربع كوب بصل مفروم ناعم
٤ قطع خبز برجر
٢ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس

طريقة التحضير

١. في وعاء كبير, امزجي كل المكونات معا عدا الزيت و الخبز. شكلي الخليط على شكل ٤ دوائر برغر
٢. في مقلاة كبيرة, ضعي زيت عباد الشمس و يطهي البرغر ببطء في درجة حرارة متوسطة لمدة ٥-٦ دقائق. ثم بقلب البرغر على الجانب الاخر لمدة ٥-٦ دقائق حتى يصبح لون الجانبين بني ذهبي
٣. سخني الخبز ثم ضعي البرجر بداخله.

نصيحة إضافية:

يمكن إضافة أوراق السلطة ،و لكن لابد ان تعلمي أن محتوى البوتاسيوم سيزيد نتيجة مكونات السلطة.

خبز البرجر يحتوي على الكثير من الملح، و يمكن إستبداله بالأرز أو المعكرونة للحد من الملح.

Salmon Fish Burgers

Serves **4**

Ingredients

400g tinned salmon
2 beaten eggs
200g white rice, boiled (no added salt)
¼ cup finely chopped onion
2 tbsp mayonnaise
1 tbsp horseradish
Pinch pepper
2 tbsp. sunflower oil
4 burger buns

Method

1. In a large bowl, combine all of the ingredients (apart from the oil and buns) shape the mixture into four burger patties.
2. In a large frying pan, add sunflower oil and lightly cook the patties in this over a medium heat for 5-6 minutes. Flip the burgers and fry for another 5-6 minutes until both sides are golden brown.
3. Toast the buns and add your salmon burgers.

Tip

Salad leaves can be added, be aware of the increased potassium content if salad ingredients are added.

A lot of salt is provided by the bun, try with rice or pasta to limit salt.

ريزوتو الخضار

المكونات

١٦٠ ج بازلاء مجمدة

١ بصلة صغيرة

٢ ملعقة كبيرة بقدونس طازج

١ فص ثوم مطحون

قليل من الفلفل الاسود المطحون

١٠٠ ج بروكلي

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون

١٠٠ ج كوسة

٧٥ ج جبن بارميزان مبشور ناعما

٣٥٠ ج ارز الاربوريو أو الريزوتو

١ مكعب مرق خضار قليلة الملح

طريقة التحضير

١. في حالة استخدام:

البازلاء: يتم طهيها في وعاء به ماء لمدة ٥ دقائق ثم تخلصي من الماء

البروكلي: يتم ازالة الجذر و التخلص منة. اطحني جزء الزهيرات, ثم يتم طهيها لمدة ٥ دقائق ثم تخلصي من الماء

الكوسة: تخلصي من طرفي الكوسة, قطعيها الي شرائح, ثم يتم طهيها لمدة ٥ دقائق ثم تخلصي من الماء

٢. يتم تسخين الزيت في قدر كبير, أضيفي البصل و الثوم, و يطهى على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق أو حتى تلين البصلة

٣. ارفعي المقلاة من على النار, أضيفي الأرز, استمري في التقليب حتى يغطى الأرز بالزيت.

٤. في ابريق اضيفي ٨٥٠ مل من الماء المغلي لمرق الخضار و قلبي حتى تذوب.

٥. أضيفي مغرفة واحدة من الشوربة لخليط الأرز و ضعيها على النار مرة أخرى. حركي الأرز ببطء حتى تمتص الشوربة كاملة تقريبا. كلما قلت الشوربة, أعيدي اضافة مغرفة أخرى

٦. بعد ١٥ دقيقة من اضافة أول مغرفة شوربة, حركي الخضار المطهو مسبقا. أعيدي إضافة الشوربة الي خليط الأرز مع الخضار حتى يصبح الارز كريمي و طري.

٧. أرفعي القدر من على النار و قومي بتغطيتة. اتركية لمدة ٣ دقائق ثم أضيفي البقدونس, البارميزان مع رشتين من الفلفل الاسود

Vegetable Risotto

Ingredients

160g Frozen peas

2 tbsp fresh parsley

Pinch ground pepper

4 tbsp olive oil

75g parmesan, finely grated

1 cube reduced salt vegetable stock

1 small onion, diced

1 clove garlic, crushed

100g Broccoli

100g Courgette

350g Arborio rice or risotto rice

Method

1. **If using peas:** Put the peas into a pan of water and boil for 5 minutes, then drain.

   If using broccoli: Remove the chunky stem and discard.
   Chop the florets evenly and boil in a pan of water for 5 minutes and drain.

   If using courgette: Cut the ends off the courgette and throw them away.
   Slice the courgette, boil in a pan of water for 5 minutes and drain.
2. Heat the oil in a large saucepan and add the onion and garlic, cook over a medium heat for 5 minutes, or until the onion is soft.
3. Take the pan off the heat and add the rice, stirring until the rice is coated with the oil.
4. In a jug, add 850ml boiling water to the stock cube and stir until dissolved.
5. Using a ladle, add one scoop of the stock to the rice mixture, and put back on the heat. Gently stir the rice until nearly all the liquid has been absorbed. Each time the stock is absorbed, add another ladleful.
6. About 15 minutes after you added the first stock, stir in the precooked vegetables. Keep adding ladles of stock and stirring them in, until the rice is creamy and just tender.
7. Take the pan off the heat and cover it with a lid. Leave it for 3 minutes, then stir in the parsley, parmesan and 2 pinches of pepper.

مكرونة بالجبن

المكونات

١٨٠ ج مكرونة غير مطبوخة

١٧٠ ج جبن قابلة للدهن

٢ ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة

١٠٠ مل بديل الحليب (لمرضى الكلى)

١ فص ثوم

٣ ملاعق كبيرة جبنة بارميزان مبشورة

قليل من الفلفل الاسود

طريقة التحضير

١. اطبخي المكرونة (حسب الإرشادات المدونة على العبوة) بدون إضافة ملح.

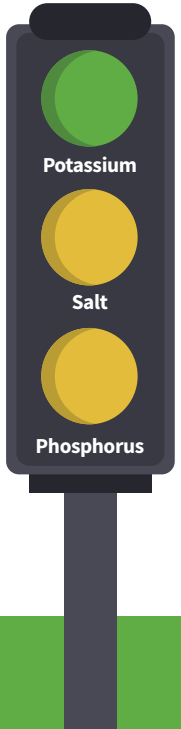
٢. في قدر و على نار خفيفة, قومي بإذابة الزبدة. أضيفي الثوم و يتم التقليب سويا لمدة دقيقة. أضيفي الجبن قابلة للدهن و ملعقة كبيرة من البارميزان و حركي حتى يذوب الجبن. أضيفي بديل الحليب و حركي جيدا لعمل الصوص. يمكن اضافة المزيد من اللبن حتى تصل للقوام المرغوب أو اتركيه على النار ليصبح كثيفا و لكن انتبهي كي لا يحترق.

٣. أضيفي الفلفل الأسود.

٤. أضيفي المكرونة و ضعي باقي البارميزان ثم توضع للشواء في الفرن بضعة دقائق حتى تصبح بنية اللون. استمتعي مع طفلك بالطعم اللذيذ !

Macaroni Cheese

Serves
4



Ingredients

180g pasta tubes, uncooked

170g cream cheese

2 tbsp unsalted butter

100ml renal milk substitute

1 clove garlic

3 tbsp grated parmesan cheese

Pinch black pepper

Method

1. Cook the pasta according to packet instructions, omitting salt.
2. In a saucepan over a low heat, melt the butter. Add the garlic and simmer for 1 minute. Stir in the cream cheese and 1 tbsp parmesan until melted. Pour in the renal milk substitute and whisk to make a sauce. You can add more renal milk substitute to reach your desired consistency, or leave to simmer to thicken. Simmer on a low-medium heat, being careful not to burn.
3. Add black pepper to taste.
4. Mix in the pasta, top with the remaining 1 tbsp parmesan cheese and brown under the grill for a few minutes. Enjoy!

بانكيك

المكونات

١ بيضة

½ ملعقة صغيرة باكينج بودر

٢٠٠ ج طحين (دقيق) سادة

١٥٠-٢٠٠ مل بديل الحليب لمرضى الكلى

زيت او زبدة غير مملحة

طريقة التحضير

١. في وعاء كبير, أضيفي كل المكونات و اخلطيهم سويا جيدا حتى يصبح الخليط كريمي متجانس (كلما كان الخليط سميكا كلما زاد سمك البانكيك)

٢. باستخدام المغرفة أو الابريق, ضعي قليلا من الخليط في المقلاة حتى تتشكل حسب الرغبة

٣. اتركيها لتنضج قليلا حتى تصبح بنية اللون من الجانب السفلي ثم كرري على الجانب الاخر

٤. قدميها مع القليل من عصير الليمون و رشة من السكر او شراب القيقب

Edie's and Ilse's Pancakes

Ingredients

1 egg

200g plain flour

½ tsp baking powder

150-250ml renal milk substitute

Oil or unsalted butter to fry

Method

1. Put all ingredients in a large bowl and whisk together until creamy and gloopy. (The thicker the mixture, the thicker the pancake) Heat a little butter in a large frying pan over a medium heat.
2. Using a ladle or a jug, drop some pancake mixture into the pan until the pancake forms.
3. Allow to cook until lightly browned on the underside, then flip over and repeat on the other side.
4. Serve with a little squirt of lemon juice and a sprinkling of sugar, or maple syrup!

كوكيز الشوفان

المكونات

٥٠ ج زبدة غير مملحة

٥٠ ج سكر بني

٥٠ ج شوفان

٥٠ ج طحين ذاتي التخمير

ملعقة كبيرة حليب

قليل من التوابل مع الزنجبيل و القرفة

طريقة التحضير

١. سخني الفرن مسبقا على درجة حرارة ١٦٠-١٨٠ درجة مئوية و ادهني الصينية قليلا أو أستخدمي الشرائح الورقية المقاومة للدهون (ورق شمعي)

٢. في وعاء كبير أخلطي الزبدة مع السكر جيدا حتى يصبح الخليط خفيفا و ناعما

٣. ضعي الشوفان و الطحين و التوابل و اخلطيهم معا

٤. ضعي الحليب حتى يطري العجين

٥. دلكي العجينة و قسميها ثم شكلي كل قطعة على شكل كرة

٦. إضغطي كرات العجين براحة يدك و ضعيها على الصينية حتى يصبح سمكها ١ سم

٧. ضعيها في الفرن من ١٥-٢٠ دقيقة. لاحظيها لتتفادي احتراقها. عندما يصل اللون للذهبي, أخرجيها من الفرن و أتركيها لتبرد لمدة ١٠ دقائق

Oaty Cookies

Serves
6

Ingredients

50g unsalted butter
50g rolled oats
1 tbsp milk
50g soft brown sugar
50g self-raising flour
Pinch mixed spices, ginger and cinnamon

Method

1. Pre-heat oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4 and lightly grease a baking tray or use grease-proof paper.
2. Cream the butter and sugar together in a large mixing bowl until light and fluffy.
3. Add oats, flour and spices and mix well.
4. Add the milk to form a soft dough.
5. Knead lightly and shape into balls.
6. Squish the balls on the prepared baking tray with your palms to flatten them to about 1cm thick
7. Bake for 15-20 minutes. Keep an eye on them to make sure they aren't over baked! Once golden, remove from the oven and leave to cool on the tray for 10 minutes.

خبز الشوكولاتة

المكونات

١ بيضة

ملعقة كبيرة مياه

١ قطعة من الباف-باستري (بعد زوال تجمده)

٥٠ ج بديل الشيكولاتة منخفض البوتاسيوم

قليل من الطحين

طريقة التحضير

١. سخني الفرن ل١٦٠-١٨٠ درجة مئوية

٢. أخفقي البيضة مع المياه في وعاء صغير باستخدام الشوكة ثم ضعيها جانبا

٣. ضعي القليل من الطحين ثم فكي عجين الباف باستري, انثري بعض الطحين أيضا على سطح العجين ثم باستخدام النشابة قومي بفردها حتى تبلغ شكل مربع ٤٠ سم.

٤. قومي بتقطيع المربع الى نصفين, و كل نصف الي ربعين (٨ قطع)

٥. قطعي كل مستطيل (من ال٨ قطع) الى مثلثين (١٦ قطع)

٦. قطعي الشيكولاتة منخفضة البوتاسيوم لقطع رقيقة ثم ضعي بما يعادل ملعقتين صغيرتين في منتصف كل مثلث من عجين الباف باستري.

٧. ابدائي من الزاوية الاكبر في المثلث, لفي كل مثلث و ضعية في الصينية بحيث يكون طرف المثلث مواجة للإسفل. قومي بثني الاطراف بحيث تأخذ شكل الهلال

٨. ادهني الأطراف بإستخدام البيض المخفوق و ضعيها في الفرن لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها بني ذهبي

٩. يمكن تقديمها ساخنة أو باردة, اذا قدمت ساخنة ستكون ممتعة بطعم الشيكولاتة المحشوة داخل الخبز

Pain au Mockolate

Ingredients

1 egg

1 tbsp water

1 sheet puff pastry, thawed if frozen

50g chopped low potassium chocolate substitute

Flour for dusting

Method

1. Heat the oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4. Line 2 baking sheets with greaseproof paper.
2. Beat the egg and water in a small bowl with a fork and set aside.
3. Lightly flour your work surface. Unfold the pastry sheet then lightly dust the top with flour. Use a rolling pin to roll the sheet into a 16-inch square.
4. Cut the pastry square in half, then cut each half into 4 rectangles (making 8).
5. Now, cut each rectangle diagonally into 2 triangles (making 16).
6. Chop the low potassium chocolate substitute into small chips and place about 2 teaspoons down the centre.
7. Starting at the wider end, roll each triangle up. Place each croissant seam-side down so that the tip of the triangle is tucked under the rolled croissant. Then bend in the edges, creating a crescent shape.
8. Lightly brush the tops of the croissants with the egg wash and bake for 20-25 minutes or until they are golden brown.
9. You can eat these hot or cold once cooked, although warmed through gives a nice gooey ‘chocolatey’ centre!

كوكيز بالشوكلاتة

المكونات

٢٢٥ ج زبد بدون ملح (في درجة حرارة الغرفة)

١١٠ ج سكر ناعم

٢٧٥ ج طحين عادي

١٠٠ ج بديل الشوكولاته منخفضة البوتاسيوم ،مقطعة إلى رقائق

طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٧٠ درجة مئوية / مروحة ١٥٠ درجة مئوية / علامة غاز ٣.

٢. قومي بإذابة الزبد في وعاء كبير أو في خلاط الطعام حتى تصبح طرية.ثم يُضاف السكر ويُخفق حتى يصبح المزيج باهتًا ورقيقًا.

٣. يضاف الدقيق و بديل الشوكلاتة و يخلطوا حتى يتشكل عجين متماسك.

٤. باستخدام يديك ، لفي العجين على شكل كرات بحجم الجوز. , ضعيهم متباعدين في صينية الخبز بالفرن (لا حاجة لتزييت الصينية).

٥. قومي بتشكيل الكرات لتصبح مسطحة قليلا بإستخدام الجزء الخلفي من شوكة رطبة وتخبز في الفرن لمدة ١٣-١٥ دقيقة ، أو حتى تصبح ذهبية اللون البني الفاتح و متماسكة قليلا.

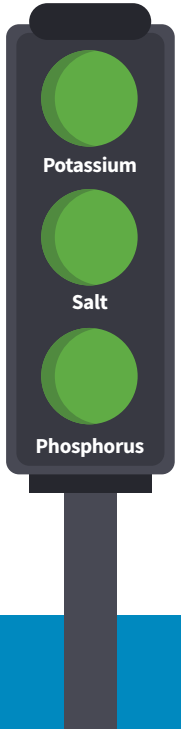
٦. إتركي الكوكيز لتبرد و بالهناء و الشفاء.

نصيحة إضافية:

حاولي إذابة بعض بديل الشوكولاتة منخفضة البوتاسيوم لتنثر كرذاذ فوق الجزء العلوي!

Mockolate Chip Cookies

Makes **18**



Ingredients

225g unsalted butter (at room temperature)

110g caster sugar

275g plain flour

100g low potassium chocolate substitute, chopped into chips

Method

1. Preheat the oven to 170°C/150°C Fan/340°F/Gas 3.
2. Cream the butter in a large bowl or in a food mixer until soft. Add the sugar and beat until the mixture is pale and fluffy.
3. Sift in the flour, add chopped low potassium chocolate substitute and bring the mixture together to form a firm dough.
4. Using your hands, roll the dough into walnut sized balls and place them slightly apart on a baking tray (No need to grease or line).
5. Flatten them slightly with the back of a damp fork and bake in the oven for 13-15 minutes, or until they are light golden brown and slightly firm on top.
6. Carefully transfer the cookies to a wire rack to cool.

Tip

Try melting some low potassium chocolate substitute and drizzle over the top!

مخبوزات المرنج

المكونات

٤ بياض البيض

١ ملعقة كبيرة من الفانيليا

٢٢٥ ج سكر ناعم

طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٠٠ درجة مئوية / مروحة ٨٠ درجة مئوية.

٢. باستخدام خلاط ، إخلطي جميع المكونات حتى يصبح مثل الرغوة المتماسكة.

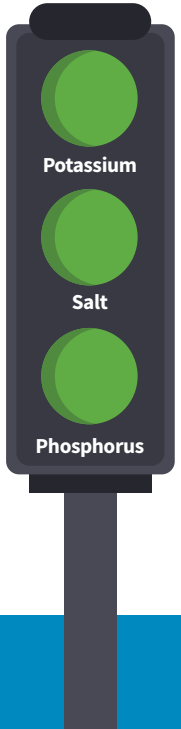
٣. بإستخدام ملعقة ضعي الخليط على صينية الفرن المغطاة بالفويل، و شكليها لتصبح جميلة الشكل.

٤. اخبزي في الفرن لمدة ٢ ساعة. مع مراقبتهم بإستمرار حتى لا يحترقوا. أطفئ الفرن واترك المخبوزات في الفرن لمدة ساعتين على الأقل ، أو طوال الليل، لتبرد.

٥. ثم أزيلي الفويل و توضع المخبوزات في إناء محكم الغلق.

نصيحة إضافية: **عند التقديم يمكن وضع كريمة أو بديل الشكولاتة منخفضة البوتاسيوم على المخبوزات**

Meringue Kisses



Ingredients

4 egg whites

1 tbsp vanilla essence

225g caster sugar

Method

1. Preheat oven to 100°C/80°C Fan/210°F.
2. Using a mixer, combine all ingredients and beat until stiff peaks form.
3. Spoon onto a foil covered baking tray, or pipe them to make them look pretty!
4. Bake in the oven for 2 hours. Keep an eye on them, making sure they don't burn. Turn the oven off, and leave the kisses in the oven for at least another 2 hours, or overnight, to cool.
5. Once completely cool, carefully peel off foil and store in an airtight container.

Tip **You can sandwich these together with cream or top with a melted low potassium chocolate substitute.**

كرات الفشار

المكونات

٥٠ ج زبدة غير مملحة

١٥٠ ج مارشميلو

١-٢ قطرات من مستخلص الفانيليا

٩٠ ج فشار غير مملح

طريقة التحضير

١. ضعي الزبدة و مارشميلو في قدر وتذاب فوق حرارة لطيفة ، مع التحريك المستمر. يرفع عن النار و يضاف الفانيليا مع التقليب.

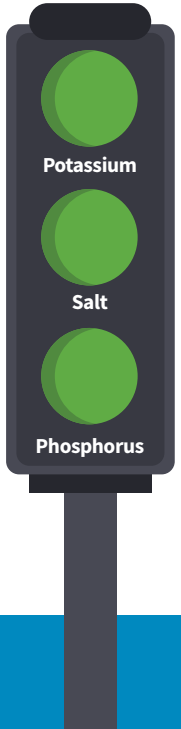
٢. يوضع الفشار في وعاء كبير ،و يصب فوقه خليط المارشميلو ويقلب باستخدام ملعقة خشبية طويلة.

٣. يترك ليبرد ثم اصنعي كرات الفشار و تدهن بالزبدة

٤. ضعيها في علب كب كيك داخل الثلاجة حتى تبرد. ثم يتم تخزينها في وعاء محكم.

نصيحة إضافية: **يمكن وضع الخليط في صينية الفرن المغطاة بورق شمع و يضاف فوق الخليط بديل الشكولاتة ثم يخبز. بعد أن يبرد الخليط يمكن تقطيعه إلي قطع بدلا من كرات.**

Popcorn Balls



Ingredients

50g unsalted butter

150g marshmallows

1-2 drops of vanilla extract

90g unsalted, popped popcorn

Method

1. Place butter and marshmallows in a saucepan and melt over a gentle heat, stirring continuously. Remove from heat and stir in the vanilla extract.
2. Place popped popcorn in a large bowl, pour over the marshmallow mixture and stir using a long wooden spoon.
3. Allow to cool before handling. When no longer hot to touch, to make popcorn balls, grease hands with butter and take a handful of the mixture at a time and form into balls.
4. Place into cupcake cases and pop into the fridge to cool. Once cooled serve or store in an airtight container.

Tip **Press the mixture into a greased baking tray, drizzle with a low potassium chocolate substitute and once cooled, cut into bars instead of balls.**

براونيز الشكولاتة

المكونات

١٧٠ ج طحين ذاتي التخمير

٢٠٠ ج بديل الشوكولاته منخفضة البوتاسيوم - مذابة

٥٠ ج قطع بديل الشوكولاته منخفضة البوتاسيوم

١٧٠ ج سكر ناعم

٥ ملاعق كبيرة زيت دوار الشمس ،

٢٣٠ مل حليب شبه خالي الدسم / أو حليب خاص بمرضى الكلى

١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

طريقة التحضير

١. سخني الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية /مروحة ١٦٠ درجة مئوية / الغاز ٤.

٢. قومي بتزييت صينية خبز الكيك (مربعة بحجم ٢٠ سم)ببعض زيت دوار الشمس

٣. في وعاء إخلطي الدقيق والسكر معاً.

٤. أضيفي الشكولاتة المذابة و الزيت و الحليب أو حليب الخاص بالكلى مع الفانيليا ، وتخلط بعناية معا ثم تترك لتبرد ثم تخلط مع قطع الشوكولاتة

٥. يوضع الخليط في صينية الكيك ، ويخبز لمدة ٢٥ دقيقة ، حتى يتماسك البراونيز قليلا.

٦. اتركيها لتبرد ثم تقطع إلى ١٢قطعة.

نصيحة إضافية: **يفضل إستخدام الحليب الخاص بمرضى الكلى لإحتوائه على بوتاسيوم أقل. إستشيري أخصائية التغذية.**

Mockolate Brownies

Ingredients

170g self-raising flour
200g melted low potassium chocolate substitute
50g chopped low potassium chocolate substitute
170g caster sugar
5 tbsp sunflower oil, extra for greasing
230ml semi-skimmed/renal milk substitute
1 tsp vanilla extract

Method

1. Pre-heat the oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4.
2. Grease a 20cm/8inch square cake tin with some of the sunflower oil.
3. In a bowl sift together the flour and sugar.
4. Add the melted low potassium chocolate substitute, oil, milk or renal milk substitute and vanilla extract, and mix carefully together until completely mixed. Allow to cool then mix in the chopped low potassium chocolate substitute.
5. Pour into the tin, and bake for about 25 minutes, until the brownies spring back when gently pressed.
6. Leave to cool for five minutes, then turn out onto a wire rack. Once cooled, cut into 12.

Tip **Reduce potassium and phosphorus by using a renal milk substitute. Ask a Dietitian for information.**

ألواح مارشيملو

المكونات

١٠٠ ج زبدة

١٠٠ ج مارشميلو

٢٥٠ ج أرز مقرمش(كريسبي)

طريقة التحضير

١. ضعي ورق الشمع على صينية فرن و قومي بتزييتها بقليل من الزبد. ثم نضعها جانباً.

٢. يتم إذابة الزبدة في مقلاة على نار خفيفة ،.

٣. بمجرد ذوبان الزبدة ، أضيفي المارشميلو ،

تذكري أن تبقي قليلا من المارشميلو جانبا لإستخدامهم لاحقا. حركي باستمرار حتى يذوب.

٤. بمجرد ذوبان المارشميلو ، أزيلي المقلاة من على الموقد و أضيفي حبوب الأرز المقرمش و يتم التقليب حتى يتم تغطية حبات الأرز.

٥. صبي الخليط في صينية الفرن المعدة و يتم فرد الخليط بالتساوي بدون الضغط كثيرا على العجين.

٦.اتركي الخليط يبرد تمامًا قبل تقطيعه إلى مربعات.

Chewy Marshmallow Munch Bars

Ingredients

100g butter

100g bag marshmallows (2 handfuls kept to the side)

250g Rice Krispies

Method

1. Line a 20cm square pan with greaseproof paper, lightly grease with butter, then set aside.
2. In a large pan over a low heat, melt the butter.
3. Once the butter has melted, add the marshmallows, remembering to keep a few handfuls aside for later. Stir continuously until melted.
4. Once the marshmallows are just melted, remove the pan from the heat and stir in the cereal until just coated. Now stir in the left over marshmallows.
5. Pour the mixture into your prepared pan and gently press the mixture down evenly. Don't compact the mixture too much or you won't get gooey bars!
6. Allow the mixture to cool completely before cutting into squares.

كوكيز بالزنجبيل

المكونات

١٠٠ ج زبد بدون ملح ، وتترك في درجة حرارة الغرفة

١٧٥ ج سكر بني ناعم

١٢٠ مل شراب ذهبي

٣٥٠ ج دقيق عادي

١٥ ج من الزنجبيل المطحون

٥ ج بيكربونات الصودا

طريقة التحضير

١. سخني الفرن على ١٨٠ درجة مئوية /مروحة ١٦٠ درجة مئوية / علامة غاز ٤.

٢. في وعاء كبير ، نضيف الزبدة والسكر معاً.

٣. أضيفي الشراب الذهبي والمكونات الجافة و يتم خلطهم بالمضرب اليدوي.

٤. باستخدام يديك (تأكدي من أنها نظيفة!) قومي بلف الخليط في كرات صغيرة متساوية في الحجم.

٥. ضعي الكرات في صينية الفرن المدهونة بزبد مع مراعاة أن يكونوا متباعدين عن بعض ب ٣ سم و إضغطيهم برفق باستخدام شوكة.

٦. اخبزيها في الفرن لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح لونها بنيا ذهبيا.

Makes
18

Generously Gingery Cookies

Ingredients

100g unsalted butter, room temperature

175g soft brown sugar

120ml golden syrup

350g plain flour

15g ground ginger

5g bicarbonate of soda

Method

1. Preheat oven to 180°C/160°C Fan/350°F/Gas 4.
2. In a large bowl, cream together the butter and sugar.
3. Add the golden syrup and dry ingredients and beat to combine.
4. Once everything is combined, using your hands (make sure they are clean!) roll the mixture out into little balls, keeping each even in size.
5. Place 3cm apart on a greased baking tray and lightly press down using a fork.
6. Bake in the oven for 15 minutes or until golden brown.

بودنج الأرز بدون حليب

المكونات

٤٠ ج زبد بدون ملح
١٠٠ ج من الأرز
٧٥ ج سكر ناعم
٥٦٨ مل ماء
٥٦٨ مل كريمة عالية الدسم
١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
كمية وافية من جوزة الطيب المبشورة (إختياري)

طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ١٤٠ درجة مئوية / مروحة ١٢٠ درجة مئوية / علامة غاز ١.
٢. يذاب الزبد في طبق خزفي ثقيل على حرارة متوسطة. أضيفي الأرز وحركيه حتى يتم تغطية حبات الأرز جيدا.
٣. أضيفي السكر مع التحريك حتى يذوب. واصلي التحريك حتى يتضخم الأرز ويصبح لزجًا.
٤. أضيفي الكريمة والماء مع مواصلة التحريك حتى لا يتكتل المزيج.
٥. أضيفي الفانيليا واتركي المزيج على نار خفيفة. مع التقليب ثم أضيفي كمية جوزة الطيب على سطح الخليط .
٦. يوضع الخليط في الفرن ويخبز لمدة ساعة أو ساعة و نص و يتم تغطيته سريعا حتى لا يتغير لونه
الآن البودنج جاهز.

No Milk Creamy Rice Pudding

Ingredients

40g unsalted butter
100g pudding rice or risotto rice
75g caster sugar
568ml (1 pint) water
568ml (1 pint) double cream
1 tsp vanilla extract or ½ vanilla pod, split lengthways
Plenty of freshly grated nutmeg

Method

1. Preheat the oven to 140°C/120°C Fan/280°F/Gas 1.
2. Melt the butter in a heavy-based casserole dish over a medium heat. Add the rice and stir to coat.
3. Add the sugar, stirring until dissolved. Continue stirring until the rice swells and becomes sticky with sugar.
4. Pour in cream and water and keep stirring until no lumps remain.
5. Add the vanilla and bring the mixture to a simmer. Give the mixture a final stir and grate at least ⅓ of the nutmeg over the surface.
6. Pop in the oven and bake for 1-1 ½ hours, cover with the lid or foil if the surface browns too quickly. Once the pudding only just wobbles in the centre, it is ready.

تفاح مخبوز بالقرفة

المكونات

عدد ٤ تفاح

٤ ملاعق صغيرة من شراب القيقب أو شراب ذهبي

٢ ملعقة صغيرة قرفة

١٠٠ مل ماء

طريقة التحضير

١. سخني الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية / مروحة ١٨٠ درجة مئوية / غاز ٥.

٢. يتم غسل التفاح وإزالة الجزء الداخلي.

٣. بسكين حاد ، يتم شق قشر التفاح في جميع الأجزاء فوق الوسط.

٤. ضعي التفاح في صينية الخبز ، ثم صبي ملعقة كبيرة من الشراب فوق كل تفاحة تليها نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

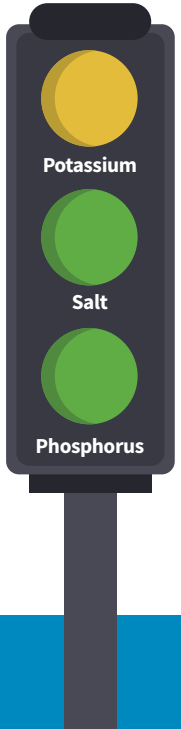
٥. صبي الماء حول التفاح (سيساعد البخار المتصاعد على تليين التفاح) ويخبز لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة تقريبا (اعتمادا على حجم التفاح).

٦. اختبري بسكين للتأكد من نضج مركز التفاح ،يجب أن تكون لينة!

٧. تترك لتبرد، و تكون جاهزة للأكل!

نصيحة إضافية: يمكن إضافة بعض من الكريمة

Baked Apple with Cinnamon



Ingredients

4 eating apples
4 tbsp syrup (maple or golden)
2 tsp cinnamon
100ml water

Method

1. Preheat the oven to 200°C/180°C Fan/390°F/Gas 5.
2. Wash the apples and remove the cores.
3. With a sharp knife, slit the skin all around the apple, just above the middle.
4. Stand the apples in a baking tray, then pour a tablespoon of syrup over each apple followed by half a teaspoon of cinnamon.
5. Pour in the water around the apples (this helps to steam and soften the apples) and bake for approximately 40-45 minutes (depending on the size of the apples).
6. Test with a knife to make sure the centre of the apple is cooked, it should be soft!
7. Allow to cool a little, then serve up and enjoy!

Tip **Serve with some more syrup or cream.**

كوكتيل المرنج و الخوخ بالكريم

المكونات

١ علبة من الخوخ ،(على شكل قطع المحفوظة في شراب أو ماء و ليس العصير لأن محتوى البوتاسيوم أعلى)

٢٥٠مل كريم شانتيه (مخفوق)

١ ملعقة صغيرة من الفانيليا

المرنج (مطحون)

طريقة التحضير

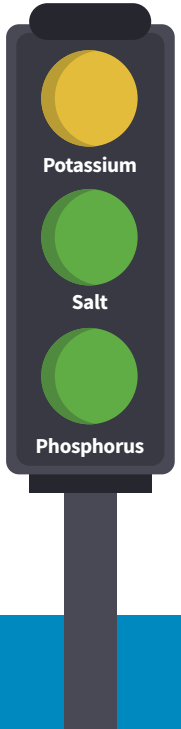
١. يتم تصفية الخوخ من جميع السوائل.

٢. في وعاء ، اسكبي الكريمة المخفوقة وأضيفي الفانيليا ثم إخلطيهم باستخدام خلاط كهربائي حتى يصبح مثل الرغوة المتماسكة.

٣. الآن أضيفي طبقة من قطع الخوخ و مسحوق المرنج وتخلط للحصول على كوكتيل لذيذ!

Serves
4

Peach Meringue Mess and Cream



Ingredients

1 tin of peaches, in syrup / water chopped. Don't use peaches in juice, the potassium content is higher

250ml whipping cream

1 tsp vanilla essence

Meringue nests, crushed for sprinkling

Method

1. Drain the peaches and drain all liquid.
2. In a bowl, pour out the whipping cream and add the vanilla essence. Using an electric whisk, mix the cream mixture until it forms stiff peaks.
3. Now layer up cream with chopped peaches whole meringue nest, or crunch up your meringues and mix into a delicious mess!

أيس فراولة

المكونات

١٠٠ مل من الزبادي اليوناني الطبيعي

١٠٠مل كريمة

٥٠ ج مربى الفراولة

طريقة التحضير

١. يتم مزج جميع المكونات جيدا بإستخدام مضرب.

٢. يوضع الخليط في قوالب الأيس كريم.

٣. يترك في الفريزر حتي يتجمد و يصبح جاهزا للكل.

Strawberry Freeze Pops

Ingredients

100mls natural greek yoghurt

100mls single cream

50g strawberry jam

Method

1. Mix all the ingredients together well with a whisk.
2. Spoon into ice lolly moulds.
3. Pop the lids on with the lolly stick handles and leave in the freezer until set.

أيس بديل الحليب

المكونات

٤٠ مل شراب ميلك شيك شوكولاتة / فراولة / موز

٢٠٠ مل بديل حليب الخاص بمرضى الكلى

٥٠ مل قشدة

٢٥ ج بديل الشوكولاتة منخفضة البوتاسيوم ، (تذاب و تترك لتبرد)

حبيبات السكر الملونة

طريقة التحضير

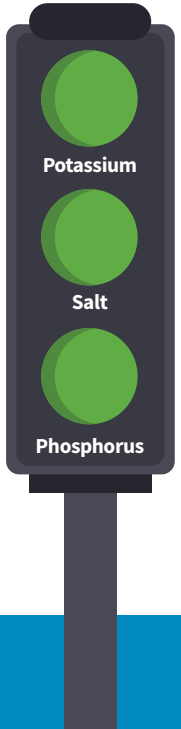
١. اخلطي الكريمة مع بديل الحليب والميلك شيك

٢. صبي في قوالب الأيس كريم و توضع في الفريزر.

٣. بمجرد تجمدها ، أزل الخليط المجمد من القوالب وقم بغمسها في الشكولاتة.

يمكنك بعد ذلك رش حبيبات السكر الملونة لمنظر مبهج للأطفال.

Milky Ice Lollies



Ingredients

40ml chocolate/strawberry/banana milkshake syrup

200ml renal milk substitute

50ml single cream

25g low potassium chocolate substitute, melted and left to cool

Sugar strands or hundreds and thousands

Method

1. Mix together the cream, renal milk substitute and milkshake syrup.
2. Pour into Ice lolly moulds and allow to set in the freezer.
3. Once frozen, remove the lollies from their moulds and dip the ends into a cooled, melted low potassium chocolate substitute. You can then sprinkle the ends with sugar strands or hundreds and thousands.
4. Return to the freezer.

Vitaflo™
Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2023 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

myrenalnutrition.com

Please visit www.myrenalnutrition.com to see a selection of these recipes in video format.

للحصول على المعلومات الغذائية الكاملة يرجى إستشارة أخصائية التغذية العلاجية إذا لزم الأمر.

نود أن نشكر جمعية العناية بالكلى بالمملكة المتحدة (المعروفة سابقًا باسم جمعية مرضى الكلى البريطانية) على تقديمها التمويل اللازم لدعم الأخصائية (راشيل سميث) للمساهمة في إنجاز هذا الكتاب.
و أيضا شركة Vitaflo ، التي قدمت الدعم والتمويل اللازم لإنجاز التصميم و الطباعة.

Nutritional information can be found in a separate booklet intended for use by renal paediatric dietitians. Please discuss this with your dietitian if required.

We would like to thank Kidney Care UK (formerly the British Kidney Patient Association) for providing funding to support a dietetic support worker, Rachel Smith, who contributed to this recipe book. Also Vitaflo International Ltd, who provided support and funding for the artwork and production.

February 2023