



UPPSKRIFTIR

ÞEGAR NÝRUN GEFA SIG



Uppskriftir

Allir geta eldað

Hér er leitast við að hafa almennar uppskriftir sem gætu hentað nýrnasjúklingum. Því miður er aldrei hægt að útiloka allt það sem skaðlegt telst fyrir veik nýru. Hafið því eins lítið og mögulegt er af því sem skaðlegt. Við bendum á að hægt er að finna töflur með upplýsingar um næringargildi matvæla á Matís. En athugið að bragðlaus og óásjálegur matur er engum til gleði.

Uppskriftirnar í þessum bæklingi eru almennar og er ekki ætlað að koma í staðin fyrir ráðgjöf sjúklings hjá næringarfræðingi Landspítalans, sem tekur mið af blóðprufum hvers og eins. Þetta eru auðveldar uppskriftir sem flestir kunna en með minna magni t.d. af fiski og kjöti.

Pasta

Setjið ávallt þurrkað pastað í rúmgóðan pott (það bólgnar út við suðu), bætið vatni við þannig að fljóti vel yfir (betra að hafa nóg), gott er að setja um 1 msk af olíu út í og hræra aðeins með gaffli þegar suða kemur upp. Látið sjóða í 8- 12 mínútur (eftir tegund). Pastað á að vera aðeins seigt undir tönn. Gott að setja í sigti og skola örstutt undir köldu vatni ef það vill festast saman.

Kúskús

250ml af vatni + 3 msk olía sett í pott og hitað að suðu. Stráið 250 g af kúskús út í og hrærið í með gaffli. Takið af hellunni og látið bíða í 3 mínútur. Setjið msk af olíu út í og eldið í 3-4 mínútur (hrærið í með gafflinum á meðan). Bragðbætið t.d. með ferskum kryddjurtum og ósöltuðum grænmetiskrafti.

Hrísgrjón

2 b af vatni + 1 msk olía + 1 b. af hvítum hrísgrjónum sett í pott. Suðan látin koma upp og hrært í með gaffli. Lokið sett á pottinn og látið sjóða rólega í 5 mínútur, slökkt undir og látið bíða á hellunni í um 15 mínútur.

Bætt heilsa með réttu mataræði

Spænsk hrísgrjón gott meðlæti

Létt steikið (ekki brúna) 1 saxaðan lauk (+ smátt saxaðan hvítlauk ef vill) í olíu í rúmgóðum potti, bætið við 1 b af grjónum og 2 b af vatni + um 4 msk af tómsósu/sjá uppskrift síðar + 2 t ósaltaður grænmetiskraftur, kryddið t.d. með pipar, cummin, chilikrydd, smakkið til og sjóðið í 5 mínútur og látið standa á hellunni í 15 mínútur (gott að bæta fersku kryddi út í síðast).

Tilbreyting. Notið soðin grjón (afganga) í réttinn, léttsteikið með lauknum, kryddið = fljótlegt. Gott að bæta t.d. ananasbitum út í og skreyta t.d. með graslauk.

Grjónagrautur góður hádegisverður eða millimáltíð.

½ l vatn hitað. 2 dl hrísgrjón sett út í og hrært þar til sýður aftur. Soðið í 10 mín og þá er 1 l af hrísmjólk og 2 tsk vanillusykri bætti út í og soðið aftur í um 15 mín. (þar til grauturinn er hæfilega þykkur). Hrært í vel frá botni (grauturinn vill brenna við).

Tilbreyting. Notið afganga af soðnum grjónum. Setjið soðin grjónin í pott og hrísmjólk t.d. 3 b soðin grjón + 4 b hrísmjólk eða þannig að vel fljóti yfir, hrærið vel frá botni, þar til grauturinn er hæfilega þykkur. Gott að strá kanil eða kanilsykri yfir.

Það er þægilegt að eiga graut í ísskápnum og hita í örbylgjuofni eða baka lummur (sjá uppskrift síðar)

Ítölsk matarsúpa ca. fyrir 4

1 laukur + 3 hvítlauksrif saxað og glærað í olíu í rúmgóðum potti. Forsoðnu niðurskornu grænmeti bætt við t.d. 2 gulrætur + 1 kartafla + tómatþykkni eða tómatósósa + 1½ l vatn + 1½ t grænmetiskraftur án salts + ½ t timjan + ½ t oregano + 1 t pipar + 1 t persilla + 1 b pasta (skrúfur eða annað). Smakkið til og sjóðið þar til pastað er stökkt.

Tilbreyting. Notið aðrar gerðir af pasta eða sleppið pasta og hafið annað grænmeti t.d. blómkál. Berið fram með brauði.

Fiskur og kjöt

Fiskur er næringarmikil máltíð á augabragð. Snöggsoðinn heldur hann best gæðum. Fiskurinn inniheldur t.d. hollar olíur sem verja gegn sjúkdómum. Reynið að borða fisk nokkrum sinnum í viku. Passið að hafa ráðlagt magn af hverri matartegund og hafið ætíð meðlæti með t.d. hrísgrjón, pasta eða forsoðið grænmeti.

Tilbreyting. Setjið soðin hrísgrjón í botninn á eldföstu móti setjið fisk í bitum ofan á og karrísósu eða tómatósósu yfir (sjá uppskriftir neðar). Hitið í ofni við 180° í um 20 mín.

Fiskisúpa ca. fyrir 6

6 hvítlauksrif + 2 laukar skorið smátt og glærað (ekki brúna) í olíu. 1 l af vatni + 1 dós tómatþykkni eða tómatósósa/sjá uppskrift síðar + 1 t pipar + 1 t basil + 1 t karrí + 1 t persilla + 1 t ósaltaður grænmetiskraftur, látið þetta sjóða saman smástund og smakkið til. 4 gulrætur og 4 kartöflur bæði forsoðið og skorið í strimla eða bita er bætt út í og soðið með. Ef þið notið ferskt krydd þá er því síðast bætt í og smá fiskmeti t.d. fiskbitum, rækjum, hörpuskel eða humar (hafið eins lítið fiskmeti og hægt er). Borið fram með brauði.

Bætt heilsa með réttu mataræði

Fiskbollur ca. 20 stk.

Gott að gera aukamagn og frysta.

750 g fiskhakk + 200 g saxaður laukur + 100 g kartöflumjöl + 1–2 t hvítur pipar + 2 egg + 300 g speltmjöl + c.a. 1 dl hrísmjólk ef þarf (hakkið er misjafnlega vatnsmikið). Öllu þessu er blandað saman með sleif. Mótið bollur, gott að hafa kalt vatn til að skola skeið eða fingur, svo deigið festist síður við. Bollurnar síðan brúnaðar í olíu á pönnu. Berið fram með góðri olíu eða tómatsósú (heimagerðri) og eins og áður hafið annað meðlæti með á disknum.

Tilbreyting: Bollurnar eru frekar bragðlitlar og því bæði gott og fallett að saxa út í t.d. ferskt krydd t.d. basilíku, límónulauf, persillu og eða papriku.

Gúlassúpa fyrir 3-4

2 laukar og 3 hvítlauksrif saxað og um 200 - 300 g nauta- eða folaldagúllas steikt með í olíu í rúmgóðum potti. 1 msk paprikuduft + ½ t kúmenfræ + 1 t meiran + 1 t ósaltaður grænmetiskraftur + 1 l vatn + 1 dós tómatar (ath. innihaldslýsingu v. salt) eða tómatsósa/sjá uppskrift síðar, allt þetta er soðið við vægan hita í 40 mín. 6 forsoðnum kartöflum/meðal stórum og 3 forsoðnum gulrótum (skorið í bita) bætt út í + 1 papriku í litlum bitum, smakkið til og látið sjóða áfram í um 5 mín. Borið fram með brauði. Þessi réttur er ekki síðri upphitaður.

Hakkréttir á pönnu

Þið þurfið að minnka magnið af hakkinu og gott er þá að bæta inn í t.d. forsoðnu grænmeti eða hrísgrjónum, þægilegt er að eiga það alltaf til soðið í ísskápnum eða nota pasta. Brúnið hakk + saxaðan lauk (og hvítlauk ef vill) í olíu og kryddið t.d. með pipar, oregano, basil, tómatar (gott að eiga heimagerða tómatsósu). Setjið t.d. soðin hrísgrjón út í réttinn (gott að hafa þá smá sultu og sleppa oregano og basil) eða notið hakkið með pasta. Berið fram með brauði og t.d. agúrkum.

Tilbreyting. Setjið pönnuhakk t.d. með forsoðnu grænmeti í smurt eldfast mót (tilvalið að nota afgang) setjið kartöflumús yfir og hitið í ofni.

Tilbreyting. Smyrjið brauðsneið með tómatsósu (heimagerðri) og setjið afganga af pönnuhakki ofan á og eftv. smávegis af osti yfir og hitið í ofni eða örbylgju.

Kjöthleifur

2 laukar + 4 hvítlauksrif + ½ paprika saxað fínt og bætt við 300 g af nautahakki eða blanda af svína og nautahakki + 4 forsoðnar gulrætur í litlum bitum (eða raspaðar) + 1 b brauðrasp eða 1 b speltmjöl + 2 msk púðursykur + 2 dl heimagerð tómatsósa eða tómatarþykkni + 1½ t ósaltaður grænmetiskraftur + 1 t pipar. Öllu þessu er blandað saman í kjöthleif sem settur er á smurt eldfast fat og bakaður í ofni við 180° í um 45 mín. Dreypið smá vatni yfir, ef rétturinn þornar upp í ofninum. Borið fram með forsoðnu grænmeti og/eða kartöflum eða spænskum hrísgrjónum.

Hakkabuff

Minnkið magnið af hakkinu og hafið meira af spelthveiti sem þið bætið smá saman út í eins

Bætt heilsa með réttu mataræði

mikið og unnt er. Kryddið með pipar og t.d. hvítlauksdufti og ósöltuðum grænmetiskrafti. Mótið í bollur sem þið þrýstið aðeins flatar í buff. Veltið buffunum upp úr spelthveitinu og steikið í olíu á pönnu í um 5 mín. á hvorri hlið. Gott er að hafa lauk með, létt brúnið/steikið þá 2 sneidda lauka og setjið yfir buffin. Meðlæti með t.d. forsoðið grænmeti, einnig er gott að hafa léttristað brauð undir buffunum (taka í sig vökvan og eru seðjandi).

Hakkbollur 30 stk. venjulegar eða 40 litlar (gott að eiga í frysti)

700 g hakk (t.d. blandað svína + nauta) + 2 mixaðir laukar + 1 egg + 2 b spelt (eða heimagert brauðrasp) + 4 msk tómatsósa/sjá uppskrift neðar eða tómatkraftur + 1½ t pipar + 2 t ósaltaður grænmetiskraftur + 2 t sulta, þessu er öllu blandað vel saman með sleif. Mótið bollur, gott er að nota kalt vatn til að skola skeið eða fingur meðan bollurnar eru mótaðar. Settar á bökunarpappír og bakið í ofni við háan hita (300°) í um 15 mín. Takið þær út um leið og þær eru brúnaðar, því þær halda áfram að eldast af eigin hita.

Góð sósa með er heimagerð tómatsósa (sjá uppskrift neðar), blönduð með púðursykri og smá sultu og hituð í örbylgjuofni.

Tilbreyting: Notið bollurnar út í ítalska kjötsúpu eða útbúið í rétt með pasta og tómatsósu.

Lasagna

4 hvítlauksrif og 3 laukar saxað fínt og glærað í olíu í rúmgóðum potti. 200 g hakk + 1 t basil + 1 t persilla + 2 t oregano + 1 t sykur + 1 t pipar + 1½ t ósaltaður grænmetiskraftur + 3-4 forsoðnar gulrætur fínt skornar/eða rifnar + heimagerð tómatsósa eða 1 dós tómatar bætt út í og látið sjóða og kekkir hrærðir úr hakkinu, smakkið til. Ef þið notið ferskar kryddjurtir þá látið þær út í síðast.

Hvít sósa. 4 dl hrísmjólk sett í pott og hitað upp að suðu, þykkt hæfilega með hvítum sósuþykki og bragðbætt með hvítum pipar og múskati.

Smyrjið eldfast fat og setjið fyrst lag af kjöthakki síðan lasagnaplötur, þá hvítu sósuna síðan hakk, plötur, sósu o.s.frv. Síðasta lag er hakk. Bakað við 170° í um 40 min. Borið fram með brauði.

Kjúklingur

Gott er að steikja t.d. 2 kjúklinga í einu og eiga þá skinnlausa og bitaða í frysti til að útbúa rétti úr, gott er að hafa ráðlagt magn af kjöti í hverju boxi. Þrífið kjúklingana og smyrjið með kryddaðri olíu (t.d. pipar, chilikrydd, persilja, hunang) setjið á eldfast fat eða í ofnskúffu, gott er að hafa smá vatn í dós (t.d. kókdós) og setja í endann á kjúklingnum til að hann þorni síður. Steikið í um 1½ klst. við 180°.

Tómatkjúklingur

3 dl tómatsósa + 3 tsk karrí + 3 tsk svartur pipar (heitt eftir smekk/heilsu) + 3 dl hrísmjólk. Þessu er blandað saman og sett yfir 1 steiktan skinnlausan kjúkling í bitum. Hitað í eldföstumóti í ofni við 180° í um 15 – 20 mín. Borið fram með miklu magni af grjónum, gott að hafa litlu skonsurnar með (sjá uppskrift síðar).

Karmellukjúklingur (vinsæll hjá börnum). 1 kjúklingur hlutaður niður og setur í eldfast mót. 2 dl

Bætt heilsa með réttu mataræði

púðursykur + 2 dl apríkósumarmelaði + ½ dl olía + 1 dl hrísmjólk. Blandað vel yfir kjúklinginn og hitað í ofni við 180° í um 15-20 mín. Borið fram með t.d. pönnusteiktum forsoðnum kartöflum.

Kjúklingur og núðlur

400 g hrísgrjónanúðlur lagðar í bleyti í vatn í 20 mín. Fínsaxið 4 hvítlauksrif og hitið (ekki brúna) í olíu á pönnu/wok eða góðum potti. Hellið vatninu af núðlunum og setjið saman við ásamt söxuðum 3 – 4 vorlaukum (eða púrrulauk) + 1 tsk sykur + 2 t ósaltaður grænmetiskraftur + 1 tsk chiliduft + 4 msk sítrónusafi + um 150 -200 g frekar smátt bitaður steiktur skinnlaus kjúklingur. Hrærið í á meðan þetta er hitað. Setjið á fat og skreytið með söxuðum vor (eða púrrulauk) og/eða kórianderlaufum.

Kjúklingasúpa

2 paprikur + 2 laukar + 3 hvítlauksrif saxað frekar smátt og létt steikt (ekki brúnað) í olíu í rúmgóðum potti um 4 dl tómatssósa (eða 1 dós maukaðir tómatar) + 8 dl vatn + 2 dl hrísmjólk + 2 t kóriander + ½ t cayenne pipar + ¼ t chilikrydd + 1½ t ósaltaður grænmetiskraftur + pipar sett út í. ½ bútað og forsoðið blómkálshöfuð sett út í + 2 brúnaðar kjúklingabringur eða svipað magn af steiktum skinnlausum kjúkling. Látið hitna vel saman og berið fram með brauði eða litlum skonsum.

Tómatsósa

Um 10 dl af frábærri sósu í réttum lit =rauðbrún

1 laukur + 2-3 hvítlauksrif saxað smátt og glærað (ekki brúnað) í olíu í rúmgóðum potti. Saxið og bætið út í ½ kg af vel þroskuðum tómotum. + 1 epli skrælt og saxað + 1½ msk sýróp + ½ t pipar + 2 t basilika + 1 t oregano. Látið sjóða við vægan hita, smakkið til og hrærið í annað slagið. Maukið (mixer aða sproti). Sett á flöskur eða krukkur. Geymist í ísskáp í um viku. Gott að frysta.

Karrísósa

2 msk olía + 1-2 t karrí sett í pott og hitað að suðu. ¼ t hvítur pipar + 1 t ósaltaður grænmetiskraftur + 4 dl hrísmjólk bætt í og sósan síðan þykkt með hvítum sósuþykki.

Bakstur

Möndlukaka (gott að tvöfalda og frysta)

2 egg + 250 g sykur þeytt saman. 250 g spelt + 1 tsk lyftiduft + 2½ dl olía + 1 msk möndludropar + 1 dl heitt vatn, þessu öllu er hrært við. Sett í jólakökuform og bakað við 180° í um 50 mín.

Litlar skonsur góðar með mat

2½ dl hrísmjólk + 2 msk síróp er blandað saman. 1 t hjartarsalt og um 2 b hveiti (eða spelt) er blandað saman við og hnoðað létt (smá hveiti í viðbót ef þarf). Geymið þetta í ísskáp í a.m.k. 1 klst. Mótið síðan um ½ cm þykkar lófastórar kökur úr deiginu og bakið við hæsta hita á blæstri í ofninum þar til brúnaðar (hafið bökunarpappír undir kökunum) eða grillið en ef þið grillið þá passið vel að snúa við svo þær brenni ekki. Gott að væta með góðri olíu eða nota t.d. kryddm auk með.

Lummur

1 diskur af graut (ca 2 bollar) + 2 msk kartöflumjöl + ½ - 1 b hveiti (spelt) + 1 t lyftiduft + 1 egg + 1 msk sykur + ½ dl olía + ¼ t kardimommu- eða vanilludropar. Þessu er öllu hrært saman og bætið í hveiti eða hrísmjólk ef þarf (grauturinn getur verið misþykkur) þetta á að vera svipað þykku kökudeigi þannig að það renni aðeins út á pönnunni. Sett með skeið á smurða pönnukökupönnu (eða venjulega pönnu). Bakið beggja megin = snúið þeim við með spaða. Gott að bera fram með sírópi eða sultu.

Speltbrauð 2 stk. eða 3 lítil (auðvelt að baka)

1 kg spelt + 12 tsk lyftiduft, hrært saman, 3 msk sýróp + 11 dl hrísmjólk blandað við og hrært saman með sleif (á að vera svipað kökudeigi að þykkt). Sett í 2 smurð jólakökuform og bakað við 175° í um 40 mín. Ef þið viljið linari skorpu þá setjið rakan klút yfir meðan brauðið kólnar. Gott að sneiða og geyma í ísskáp eða frysta. Gott meðlæti með mat eða sér.

Gerbrauð 3 stk.

800 g spelt og 200 g heilhveiti (eða 1 kg spelt) sett í hnoðskál og 2 bréfum af geri (80 g) blandað við.

Tæplega 1 msk salt sett út í (verður að vera smá salt annars hefast brauðið ekki). 2 msk sýróp og 700 ml af ylvogri hrísmjólk bætt við og síðan hnoðað. Látið hefast í ½ klst og síðan skipt í 3 brauð.

Gaman að gera þrennskonar brauð t.d. setja olíu og krydd t.d. basil og oregano inn í eitt brauðið og eftv. olíu og tómatauk inn í annað. Baka við 175 í um 40 mín.

Gott að frysta í sneiðum og ef hitað heilt þá væta brauð að utan með höndum vættum með volgu vatni. Baka við 200° í 5 mín. Gott sem meðlæti með flestum mat.

Bætt heilsa með réttu mataræði

Þakkir

Kærar þakkir fyrir ómetanlega aðstoð til Jórunnar Sörensen og Ólafs Reykdal.

2010 Samantekt Aðalbjörg Reynisdóttir.

Nýrnafélagið mun annast uppfærslu á þessu riti.