

RICETTE

BUCATINI ALLO SGOMBRO E ROSMARINO



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di bucatini
- 4 spicchi di aglio
- 1 peperoncino rosso secco
- 1 cipollotto di tropea
- 2 rametti di rosmarino
- 10 olive verdi grandi
- 2 cucchiaini di capperi dissalati
- 160 g di sgombro pulito
- 1 manciata di pan grattato
- 40 g (4 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- 40 g di Grana Padano DOP
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Affettate finemente la cipolla, salatela e mettetela in una terrina a macerare. Grattugiate metà del Grana Padano DOP finemente e l'altra metà a scaglie sottili. In un padellino tostate il pan grattato, fatelo raffreddare, uniteci il Grana Padano DOP grattugiato finemente. Tenete da parte. In un tegame antiaderente scaldate 2 cucchiaini d'olio, aggiungete l'aglio schiacciato, il peperoncino sbriciolato, le foglie di rosmarino, la polpa delle olive snocciolate, i capperi dissalati e fate rosolare; aggiungete i filetti di sgombro a pezzi grandi e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 5 minuti. Lessate i bucatini, scolateli al dente e fateli saltare in padella con il condimento allo sgombro. Servite spolverando il pangrattato tostato, il Grana Padano DOP a scaglie sottili, le rondelle di cipolla e irrorare con un filo d'olio.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2132	533
Macronutrienti		
carboidrati	260 g	65 g
proteine	80 g	20 g
grassi totali	84 g	21 g
di cui saturi	20 g	5 g
di cui monoinsaturi	48 g	12 g
di cui polinsaturi	12 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	784 mg	196 mg
vitamina C	16 mg	4 mg
vitamina A	216 mcg	54 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	196 mg	49 mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in **equilibrio tra loro** tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la ragione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.

Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi buoni. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di concludere con un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di grassi. Questa ricetta presenta una buona dose di omega 3, che svolgono un'azione benefica e protettiva nei confronti delle cellule, e altri nutrienti come vitamina A, calcio, fibra e vitamina C. Bassi invece i livelli di colesterolo. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

