

RICETTE

GNOCCHI ALLA ROMANA CON RAGÙ DI FARAONA E FUNGHI



Tempo di preparazione: 40 minuti + 30 min. per l'impasto

Tempo di cottura: 1 ora e 30 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

Per il ragù

- 300 g di farfalle tagliata a dadini
- 200 g di funghi coltivati
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/2 cipolla
- 1/2 carota
- 1/2 costa di sedano
- 100 ml di vino
- 3 cucchiari di olio extravergine di oliva (30 g)

Per gli gnocchi di semolino

- 250 g di semolino
- 800 ml di latte parzialmente scremato
- 20 g di burro
- 100 g di Grana Padano DOP
- noce moscata q.b
- 2 tuorli
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

In un tegame scaldate il latte per 5 minuti, con poco sale e poca noce moscata e versatevi a pioggia il semolino mescolando con una frusta. Portate a ebollizione per 20 minuti a fuoco basso, finché l'impasto non si staccherà dalle pareti. Togliete dal fuoco e unite i tuorli, 20 grammi di burro e metà del Grana Padano DOP che avrete precedentemente grattugiato. Versate il composto su un piano di lavoro oliato, stendendolo in uno strato di 1 centimetro di spessore. Fatelo raffreddare per 30 minuti, poi ritagliate tanti dischetti di circa 5 centimetri di diametro, che sistemerete in una teglia leggermente imburrata, formando un incavo al centro di ognuno. Pulite e tagliate a fettine i funghi. In un tegame rosolateli con l'aglio e 1 cucchiaio di olio, poi unite il succo di limone, il sale e il pepe, versate in una terrina e tenete da parte. Nello stesso tegame rosolate con 2 cucchiai di olio la carota, la cipolla e il sedano tritati. Aggiungete i dadini di faro e sfumate con il vino. Fate cuocere per 7-8 minuti. Unite i funghi. Infine ponete il ragù ottenuto tra e sopra i dischi, cospargeteli con scaglie di Grana Padano DOP e fate gratinare nel forno già caldo a 180°C per 15 minuti. Servite ben caldo.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

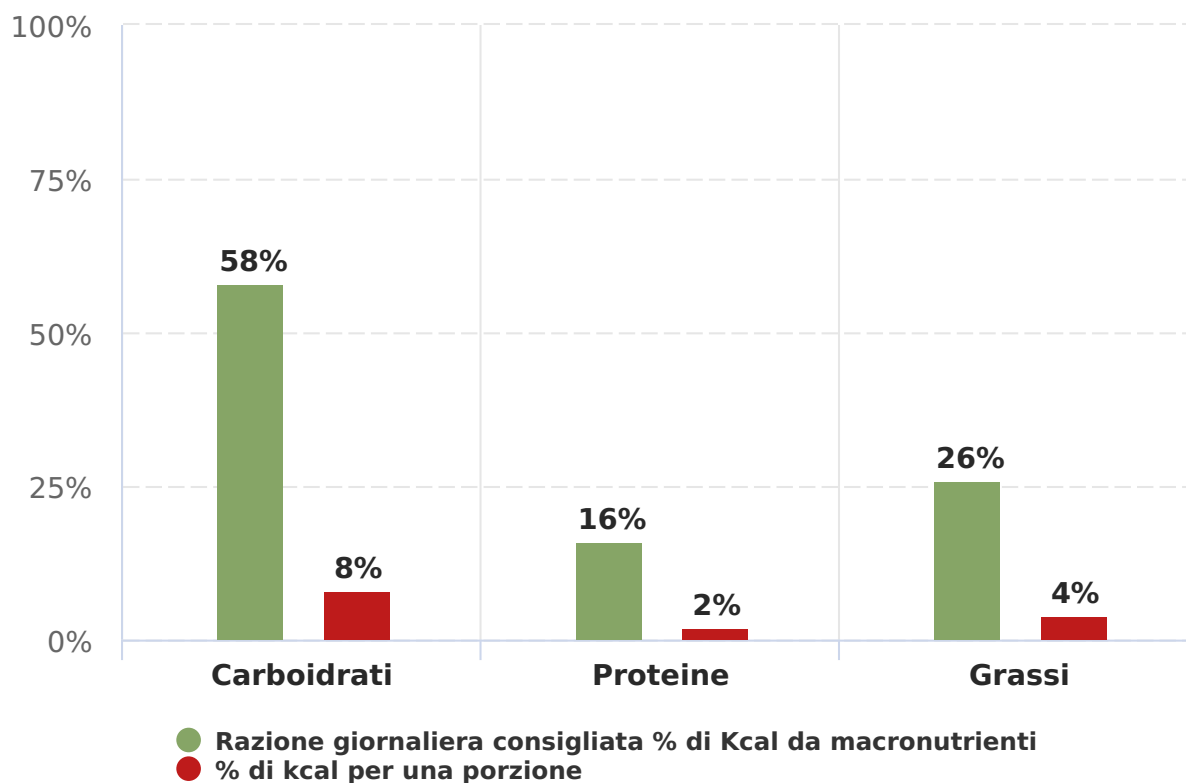
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2755	689
Macronutrienti		
carboidrati	227 g	57 g
proteine	179 g	45 g
grassi totali	126 g	31 g
di cui saturi	50 g	12 g
di cui monoinsaturi	50 g	12 g
di cui polinsaturi	12 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	2339 mg	585 mg
vitamina C	43 mg	11 mg
vitamina A	1720 mcg	430 mcg
fibre	17 g	4 g
colesterolo	1239 mg	310 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 razione 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 un quantitativo superiore di proteine e grassi e uno inferiore di carboidrati. Visto l'alto contenuto calorico del piatto, meglio limitarsi a un frutto a fine pasto, ricordando comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, e un buon apporto di calcio, fibra e vitamina C. Con questa ricetta si assume anche un'elevata dose di colesterolo (la cui soglia massima giornaliera è attestata mediamente a 300 mg/die), per cui è bene limitare l'assunzione di alimenti di origine animale durante il resto della giornata. Questa ricetta è particolarmente indicata per le occasioni di festa e adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
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

