

RICETTE

PAPPARDELLE ALLO ZAFFERANO CON RAGÙ DI AGNELLO, CARCIOFI E GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 240 g polpa magra di agnello
- 300 g di pappardelle di grano duro di Gagnano
- 100 ml (mezzo bicchiere) di vin santo
- 1 cipollotto
- 5 g (1 cucchiaino) di miele d'arancio
- qualche bacca di ginepro
- qualche fogliolina di timo
- 10 g (1 cucchiaio) di concentrato di pomodoro
- 2 cuori di carciofi
- 20 g (2 cucchiai) di Grana Padano DOP grattugiato
- 30 g (3 cucchiai) di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale classico
- 2 bustine di zafferano
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per il brodo vegetale classico

- 1 cipolla
- 1 costa di sedano

- 1 carota
- sale q.b.
- 1,5 l d'acqua

Preparazione della ricetta

Tagliate la polpa di agnello a dadini. In un tegame antiaderente mettete 1 cucchiaio di olio e rosolate i dadini di agnello, spruzzate con il vin santo, fatelo evaporare, aggiungete qualche bacca di ginepro e qualche fogliolina di timo. Una volta che la carne è rosolata toglietela dal tegame e tenetela da parte. Nello stesso tegame mettete 1 altro cucchiaio d'olio, fate appassire i cipollotti affettati finemente, aggiungete il miele d'arancio, i dadini di agnello e il concentrato di pomodoro, salate e pepate, bagnate con 3-4 cucchiaio di brodo vegetale e fate cuocere per circa 10 minuti con il coperchio. In un'altra padella mettete 1 cucchiaio di olio, fate rosolare i cuori di carciofi tagliati a spicchi, aggiungete 2-3 cucchiari di brodo vegetale e fate cuocere con il coperchio. Quando i carciofi saranno cotti, uniteli al ragù di agnello. Cuocete le pappardelle, scolatele al dente e disponetele in un tegame dove avete precedentemente sciolto 2 bustine di zafferano in 2-3 cucchiari di brodo, fino a quando non avranno assunto un colore giallo. Unite il ragù. Servite nel piatto di portata con una spolverata di Grana Padano DOP grattugiato.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

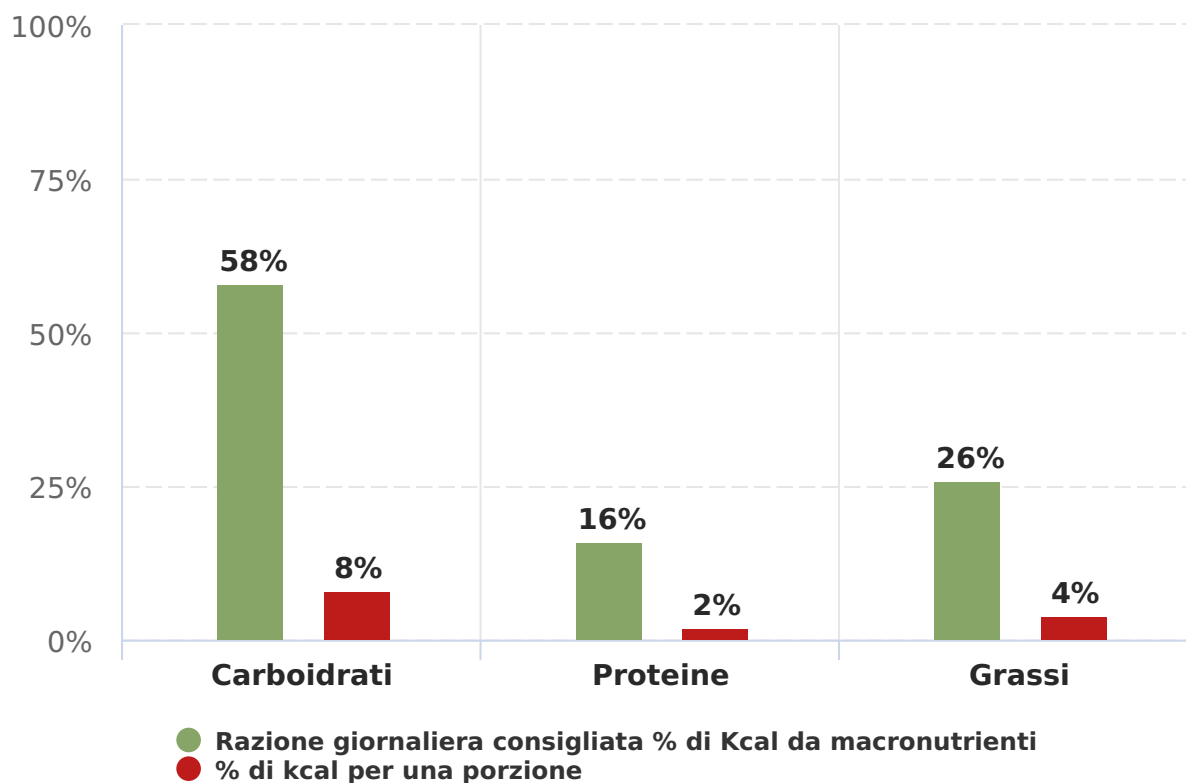
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2213	553
<i>Macronutrienti</i>		
carboidrati	296 g	74 g
proteine	180 g	45 g
grassi totali	48 g	12 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	28 g	7 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
<i>Micronutrienti</i>		
potassio	3028 mg	757 mg
calcio	680 mg	170 mg
vitamina C	108 mg	27 mg
ferro	20 mg	5 mg
vitamina A	960 mcg	240 mcg
fibre	26 g	6 g
colesterolo	192 mg	48 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 è abbastanza equilibrata e può pertanto rappresentare un ottimo piatto unico a cui far seguire un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Questa ricetta è molto ricca di potassio, vitamina A, vitamina C, calcio e ferro. Presenta bassi 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.

<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

Chef: Matteo Manfredini Chef di Saporisoavi Ricevimenti

