

RICETTE

## TAGLIATELLE CON POLPETTINE



**Tempo di preparazione:** 25 minuti

**Tempo di cottura:** 45 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 6 persone

- 400 g di tagliatelle all'uovo fresche

Per la realizzazione salsa:

- 300 g di zucchine
- 2 cipollotti (solo la parte bianca)
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- 1 spicchio di aglio
- 4 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 300 g pomodori piccadilly

Per la realizzazione delle polpette

- 350 g macinato di vitello
- 1 uovo sbattuto
- 20 g Grana Padano DOP grattugiato
- 3 fette di pan carrè senza crosta
- 2 cipollotti (solo la parte verde)
- qualche foglia di basilico
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- pangrattato q.b per l'impanatura
- 100 ml di latte
- sale e pepe q.b.

## **Preparazione della ricetta**

Procedimento per la realizzazione del sugo:

Tagliate a listarelle le zucchine e cuocetele a vapore per 3-5 minuti, mettete da parte in una terrina. In una padella capiente con 3 cucchiaini di olio fate saltare i cipollotti precedentemente tritati a rondelle, a fuoco medio per 5 minuti. Tritate aglio, salvia, rosmarino e tagliate i pomodori a listarelle, uniteli al cipollotto saltato, salate, mescolate bene e cuocete a fuoco basso per circa 10 minuti, aggiungete le zucchine e cuocete per altri 2 minuti.

Procedimento per la realizzazione delle polpette:

Tritate il gambo del cipollotto, basilico, prezzemolo e mescolate il tutto in una terrina con la carne tritata, l'uovo, il Grana Padano DOP grattugiato, sale, pepe e il pan carrè precedentemente ammollato nel latte, strizzato e sbriciolato. Formate delle polpettine della dimensione di una noce e passatele nel pangrattato, mettetele in una teglia con carta da forno e fatele cuocere per 15 minuti a 180° gradi. Cuocete le tagliatelle al dente nell'acqua salata. Scolatele, versatele nella salsa, fate insaporire a fuoco vivo per 1 minuto. Unite le polpettine e mescolate. Servite il piatto caldo guarnito con le spezie.

## **Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti**

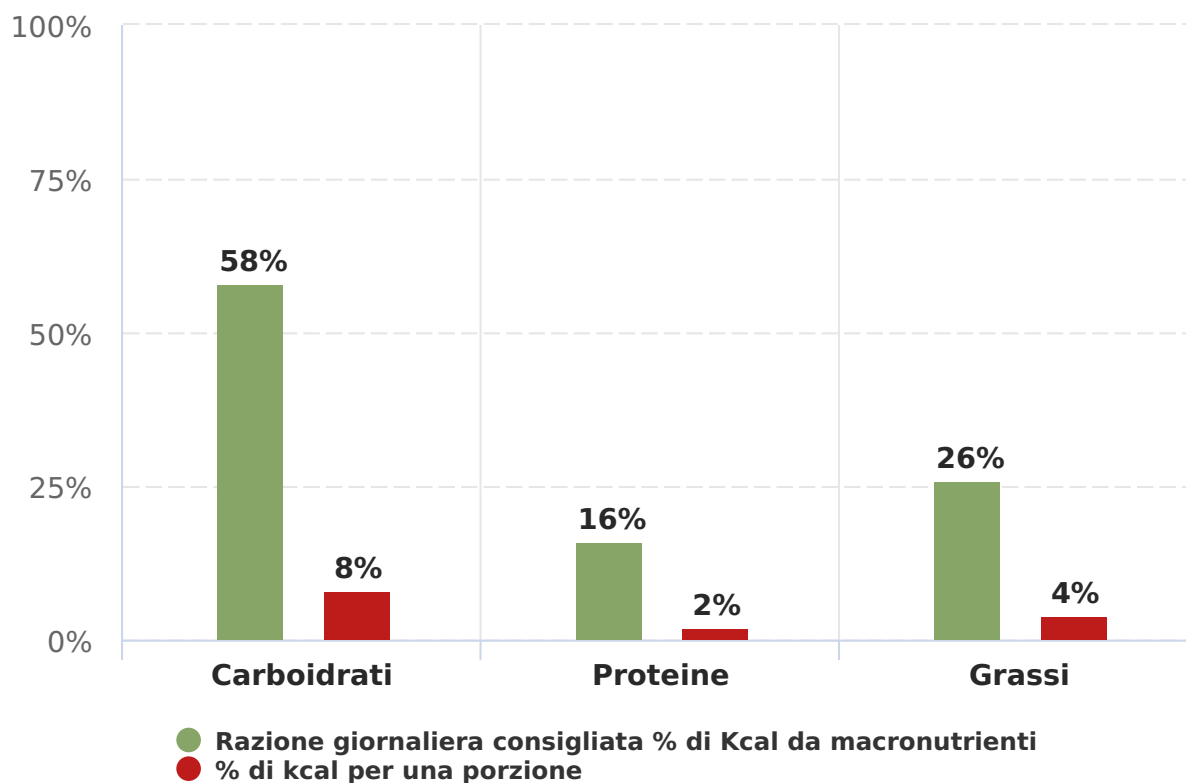
**Carboidrati**, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>2647</b>	<b>441</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	346 g	58 g
<b>proteine</b>	153 g	26 g
<b>grassi totali</b>	82 g	14 g
<b>di cui saturi</b>	25 g	4 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	42 g	7 g
<b>di cui polinsaturi</b>	9 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	891 mg	148 mg
<b>vitamina C</b>	156 mg	26 mg
<b>zinco</b>	20 mg	3 mg
<b>vitamina A</b>	2462 mcg	410 mcg
<b>β-carotene</b>	1786 mcg	298 mcg
<b>fibre</b>	27 g	4 g
<b>colesterolo</b>	826 mg	138 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, questo piatto apporta un quantitativo leggermente inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico, che può essere seguito da un frutto di stagione o una macedonia per ottenere un migliore bilanciamento del pasto. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di proteine.

Il piatto apporta buone dosi di antiossidanti come le vitamine A e C, oltre che fibra e calcio, quest'ultimo contenuto soprattutto nel Grana Padano DOP. 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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

