

RICETTE

TAGLIOLINI AGLI SCAMPI



Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

Per i tagliolini:

- 3 uova
- 300 g di farina di tipo "0" (potete anche usare 400 gr di tagliolini già pronti)

Per la salsa:

- 12 scampi
- 60 g di olio extravergine d'oliva
- 10 g di prezzemolo
- 10 g di brandy
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Dopo aver impastato, steso e tagliato la pasta, preparate la salsa. Pulite gli scampi, separando la testa dal corpo, togliendo delicatamente l'intestino. Mettete le teste a bollire per 5 minuti in acqua, con poco sale e qualche goccia d'aceto, poi scolatele con una schiumarola, e tenete da parte l'acqua che servirà per la cottura dei tagliolini. Tritate il prezzemolo. Mettete l'olio in una padella e rosolate gli scampi per circa 3-4 minuti; bagnateli con il brandy, aggiungete prezzemolo, sale e fate restringere la salsa. Cuocete i tagliolini. Quando saranno cotti, scolateli e versateli nella padella con la salsa. Fateli saltare fino a che non si saranno ben amalgamati e servite.

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.

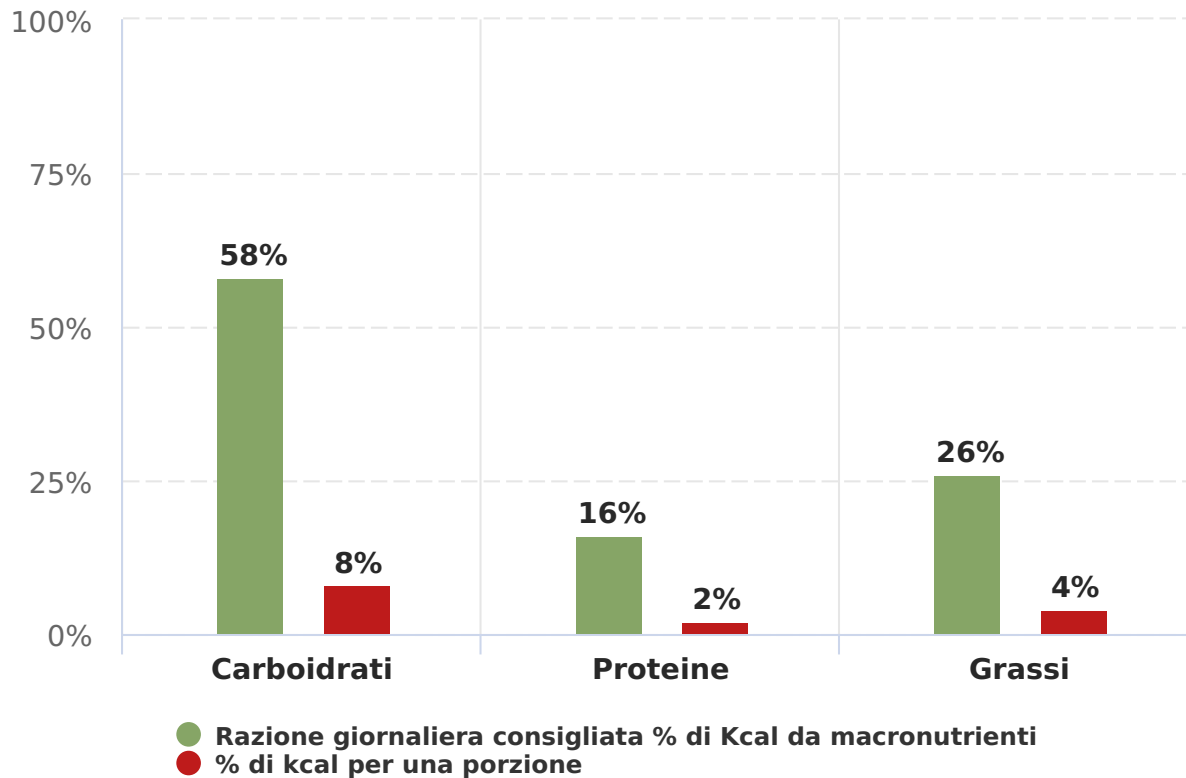
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1952	488
Macronutrienti		
carboidrati	184 g	46 g
proteine	104 g	26 g
grassi totali	84 g	21 g
di cui saturi	16 g	4 g
di cui monoinsaturi	48 g	12 g
di cui polinsaturi	12 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	524 mg	131 mg
vitamina C	24 mg	6 mg
ferro	20 mg	5 mg
vitamina A	528 mcg	132 mcg
fibre	12 g	3 g
colesterolo	1116 mg	79 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, la ricetta presenta un eccesso di grassi e proteine e una carenza di carboidrati. Per bilanciare meglio il pasto si consiglia di mangiare anche della frutta a fine pasto. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata.

Il piatto offre un buon apporto di vitamina A, ferro, fibra e vitamina C, ma anche una dose sostanziale di colesterolo, contenuta negli scampi, per cui è consigliabile limitare gli alimenti di origine animale durante la giornata. 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: Piero Franchini