

RICETTE

## TORTELLINI IN BRODO



**Tempo di preparazione:** 40 minuti

**Tempo di cottura:** 3 ore per il brodo

**Difficoltà:** Difficile

### Ingredienti per 4 persone

Per la sfoglia:

- 2 uova
- 200 g di farina

Per il ripieno:

- 100 g di lombo di maiale
- 100 g di mortadella
- 70 g di prosciutto crudo
- 100 g di Grana Padano DOP
- 6 uova
- noce moscata

Per il brodo:

- 800 g di carne di manzo
- 1 osso spugnoso
- sedano
- carota
- cipolla
- pomodoro
- 2,5 lt di acqua

## Preparazione della ricetta

Stendete la sfoglia ricordando che deve essere tirata sottile. Preparate il ripieno incorporando il prosciutto, il lombo e la mortadella macinati insieme, il Grana Padano DOP grattugiato, le uova e la noce moscata, fino ad ottenere un composto ben amalgamato. Dividete la sfoglia in quadrati e al centro di ognuno mettete un po' di ripieno. Richiudete formando un triangolo, dal quale otterrete il tortellino. Immergete poi in acqua fredda tutti gli ingredienti del brodo, salate e fate bollire con un coperchio per circa 3 ore, filtrate poi il brodo ottenuto in un'altra pentola e mettetela sul fuoco. Quando bollerà, versatevi i tortellini, fate cuocere per circa 5 minuti e, quando saranno venuti tutti a galla, trasferiteli con il brodo in una zuppiera e servite, accompagnandoli con il Grana Padano DOP grattugiato da aggiungere a piacere.

## 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
<b>calorie Kcal</b>	<b>3392</b>	<b>848</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	140 g	35 g
<b>proteine</b>	356 g	89 g
<b>grassi totali</b>	156 g	39 g
<b>di cui saturi</b>	64 g	16 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	52 g	13 g
<b>di cui polinsaturi</b>	20 g	5 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>vitamina C</b>	64 mg	16 mg
<b>calcio</b>	20 mg	5 mg
<b>vitamina A</b>	2936 mcg	734 mcg
<b>colesterolo</b>	2820 mg	705 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 apporta un quantitativo superiore di proteine e grassi e uno inferiore di carboidrati. Per bilanciare meglio il pasto, si consiglia di accompagnare il piatto con dei crostini di pane e di terminare con un frutto di stagione o una macedonia. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un eccellente apporto di vitamina A, importante antiossidante, pari a oltre il 100% dei livelli di assunzione giornaliera raccomandati, e discrete quantità di vitamina C. È possibile ridurre di circa il 10% le calorie di questo piatto utilizzando prosciutto crudo magro e sostituendo la mortadella con il prosciutto cotto (le calorie diventano circa 548 e i grassi circa 24 g a porzione). 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</b> (valore medio)	<b>Kcal/kg</b> (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