

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
calorie Kcal	3392	848
Macronutrienti		
carboidrati	140 g	35 g
proteine	356 g	89 g
grassi totali	156 g	39 g
di cui saturi	64 g	16 g
di cui monoinsaturi	52 g	13 g
di cui polinsaturi	20 g	5 g
Micronutrienti		
vitamina C	64 mg	16 mg
calcio	20 mg	5 mg
vitamina A	2936 mcg	734 mcg
colesterolo	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>		
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