

RICETTE

BAULETTI DI POLLO CON RISO BASMATI



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di petto di pollo
- 320 g di riso basmati
- 100 g di prosciutto cotto
- 100 g di piselli in scatola
- 10 g di burro
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaio di Grana Padano DOP (10 g)
- 1 uovo
- 1 cipollotto
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 2 cucchiaini di vino bianco
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 mazzetto di timo
- 1 mazzetto di maggiorana
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Tritate il prosciutto, il prezzemolo, lo scalogno, il timo e la maggiorana e poneteli in una terrina, aggiungendo i piselli e il Grana Padano DOP grattugiato. Salate e legate il composto con l'uovo e il pangrattato, mescolando bene. Battete i petti di pollo, dopo averli divisi in filetti, e ricopriteli con il composto preparato. Formate dei bauletti legandoli con dello spago da cucina.

Tritate e rosolate nell'olio il cipollotto. Unite a questo punto i bauletti, che bagnerete con il vino bianco. Una volta evaporato, salate, pepate e cuocete i bauletti coperti per 30 minuti.

Lessate il riso in acqua bollente salata per 15 minuti, conditelo con il burro, versatelo in 4 stampini ad anello e passateli nel forno già caldo a 200 gradi per 5 minuti. Impiattate i bauletti di pollo insieme agli anelli di riso 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.

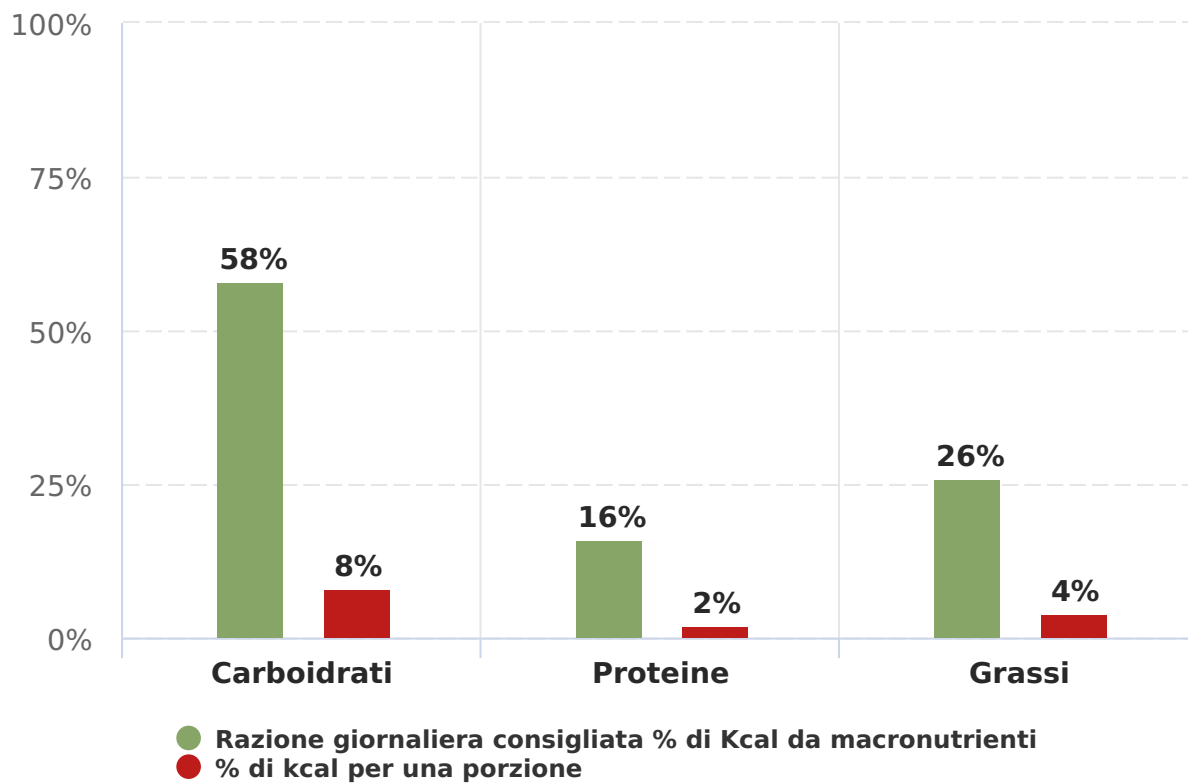
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2311	578
Macronutrienti		
carboidrati	285 g	71 g
proteine	158 g	40 g
grassi totali	58 g	14 g
di cui saturi	18 g	4 g
di cui monoinsaturi	27 g	7 g
di cui polinsaturi	7 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	735 mg	184 mg
vitamina C	72 mg	18 mg
ferro	26 mg	6 mg
vitamina A	621 mcg	155 mcg
fibre	17 g	4 g
colesterolo	560 mg	140 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 una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di proteine. Ideale come piatto unico, per un migliore bilanciamento del pasto può essere integrato con un frutto di stagione, oltre che essere accompagnato da un piatto di verdura, che non apporta calorie ma tanti importanti antiossidanti. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati e più poveri di proteine.

La ricetta apporta buone dosi di vitamina A, vitamina C, calcio e fibra. 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.

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