

RICETTE

CAPPONE RIPIENO ALLE CASTAGNE



Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura: 90 minuti

Difficoltà: Difficile

Ingredienti per 8 persone

- 250 g di petto di pollo
- 1 cappone (3 kg)
- 100 g di pane
- 50 ml di latte
- 4 mele (600 g)
- 200 g di castagne secche
- 30 g di brandy
- 100 g di Grana Padano DOP
- 2 uova
- 50 g di pancetta affumicata
- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.

- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 mestolo di brodo vegetale

Preparazione della ricetta

Disossate il cappone, bagnatelo con il brandy e lasciatelo riposare per circa 30 minuti. Lessate le castagne facendo attenzione che rimangano intere. Pelate le mele svuotando l'interno, ma mantenendole intere.

Lessate e poi pelate le castagne, facendo attenzione che la metà rimangano intere. Lavate e tagliate a pezzetti una mela, tagliate a dadini la pancetta e fatela rosolare, facendo saltare anche i pezzetti di mela per circa 2 minuti nell'olio. Tagliate il petto di pollo a pezzetti e bagnate il pane nel latte, passateli poi nel mixer con la pancetta e la mela. Versate il tutto in una terrina, unitevi un'altra mela a pezzetti, la metà delle castagne spezzettate, il Grana Padano grattugiato, il sale e le uova, e amalgamate aggiungendo un pizzico di pepe.

Farcite il cappone con il ripieno così ottenuto, cucite per non farlo uscire durante la cottura, legate il corpo del cappone alle ali e alle cosce, bagnatelo con olio e fate cuocere in forno a 200°C per circa 90 minuti. Dalle altre 2 mele ricavate delle palline, mettetele in una padella con le castagne intere, versate in padella il sugo di cottura del cappone, aggiungete l'olio rimasto, il vino e il brodo, facendo cuocere fino a che non si formerà una salsetta. Mettete il cappone su un piatto da portata, guarnite con le palline di mela e le castagne, unite la salsetta e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

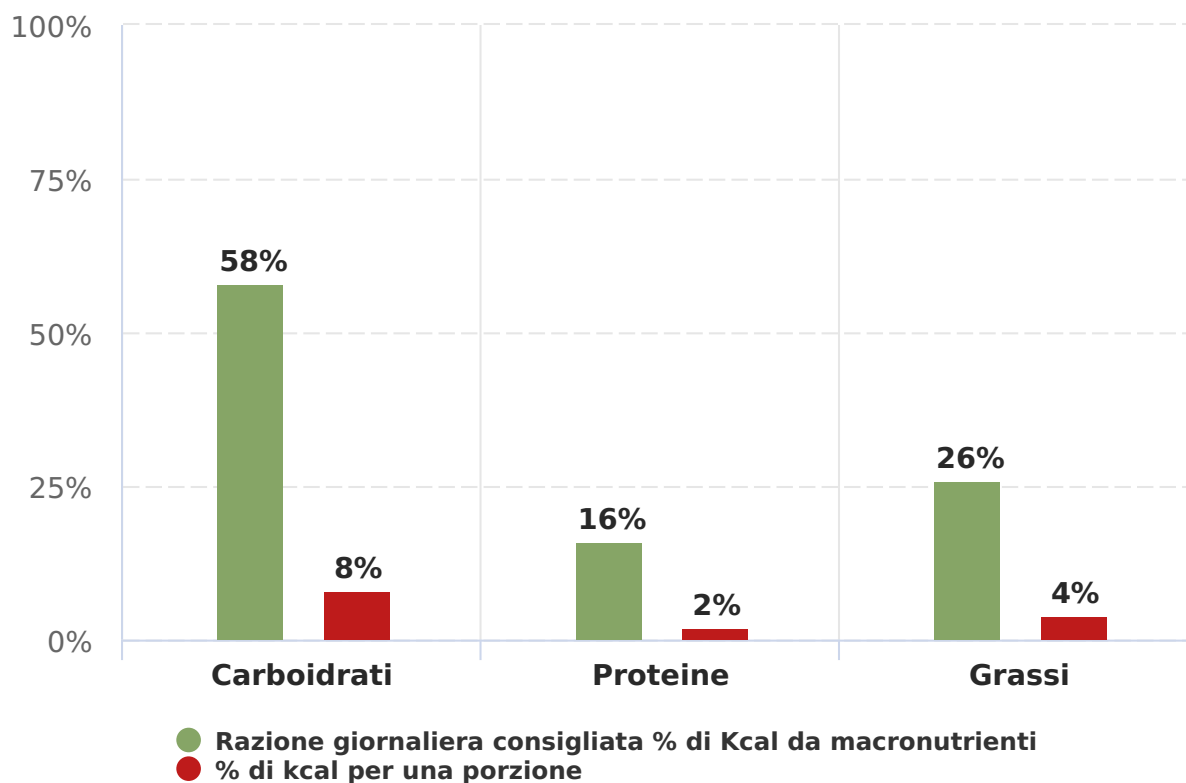
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 8 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	8104	1013
Macronutrienti		
carboidrati	224 g	28 g
proteine	704 g	88 g
grassi totali	480 g	60 g
di cui saturi	144 g	18 g
di cui monoinsaturi	216 g	27 g
di cui polinsaturi	80 g	10 g
Micronutrienti		
calcio	1584 mg	198 mg
vitamina C	40 mg	5 mg
ferro	24 mg	3 mg
vitamina A	608 mcg	76 mcg
fibre	24 g	3 g
colesterolo	3536 mg	442 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 presenta un quantitativo superiore di proteine e grassi e uno inferiore di carboidrati. Visto l'alto contenuto calorico del piatto, meglio limitarsi a un frutto a fine pasto, ricordando comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un buon apporto di ferro, calcio e fibre, oltre che discrete dosi di vitamina C (che favorisce l'assorbimento del ferro) e vitamina A. Con questa ricetta si assume anche un'elevata dose di colesterolo (la cui soglia massima giornaliera è attestata mediamente a 300 mg/die), per cui è bene limitare l'assunzione di alimenti di origine animale durante il resto della giornata e nei giorni successivi. Questa ricetta è particolarmente indicata per le occasioni di festa e 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