

RICETTE

COPPETTE DI POMODORO AI FRUTTI DI MARE



Ingredienti per 4 persone

- 4 pomodori grandi maturi e sodi
- 2 coste di sedano
- 4 fette di pane toscano raffermo
- 200 gr di tonno sott'olio sgocciolato
- 4 filetti di acciughe sott'olio sgocciolate
- 100 gr di gamberetti lessati e sgusciati
- 50 gr di cozze sgusciate e cotte
- 50 gr di vongole sgusciate e cotte
- 1 limone
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento

Preparazione della ricetta

Lavate i pomodori e tagliatene la parte superiore con il picciolo (che fungerà da guarnizione); svuotateli, facendo

attenzione a non romperli, togliete i semi e tritate grossolanamente la polpa, raccogliendo il succo in una terrina. Lavate il sedano e pulitelo eliminando i filamenti; tagliatelo poi a fettine sottili. Lavate il prezzemolo e tritatene i $\frac{3}{4}$, tenendone da parte il resto.

Sbriciolate il pane e mettetelo in una ciotola con il sedano, la polpa di pomodoro, il tonno e le acciughe ben sgocciolate e sminuzzate, i gamberetti, le cozze e le vongole; aggiungete il prezzemolo tritato e condite con l'olio, il succo dei pomodori, un pizzico di sale, una spolverata di pepe e il succo filtrato di mezzo limone. Amalgamate il tutto e lasciate marinare in frigo per minimo un'ora.

Farcite i pomodori con il composto preparato e distribuiteli nei piatti, decorandoli con il prezzemolo, gli spicchi ricavati dal mezzo limone rimasto e le calotte dei pomodori.

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.

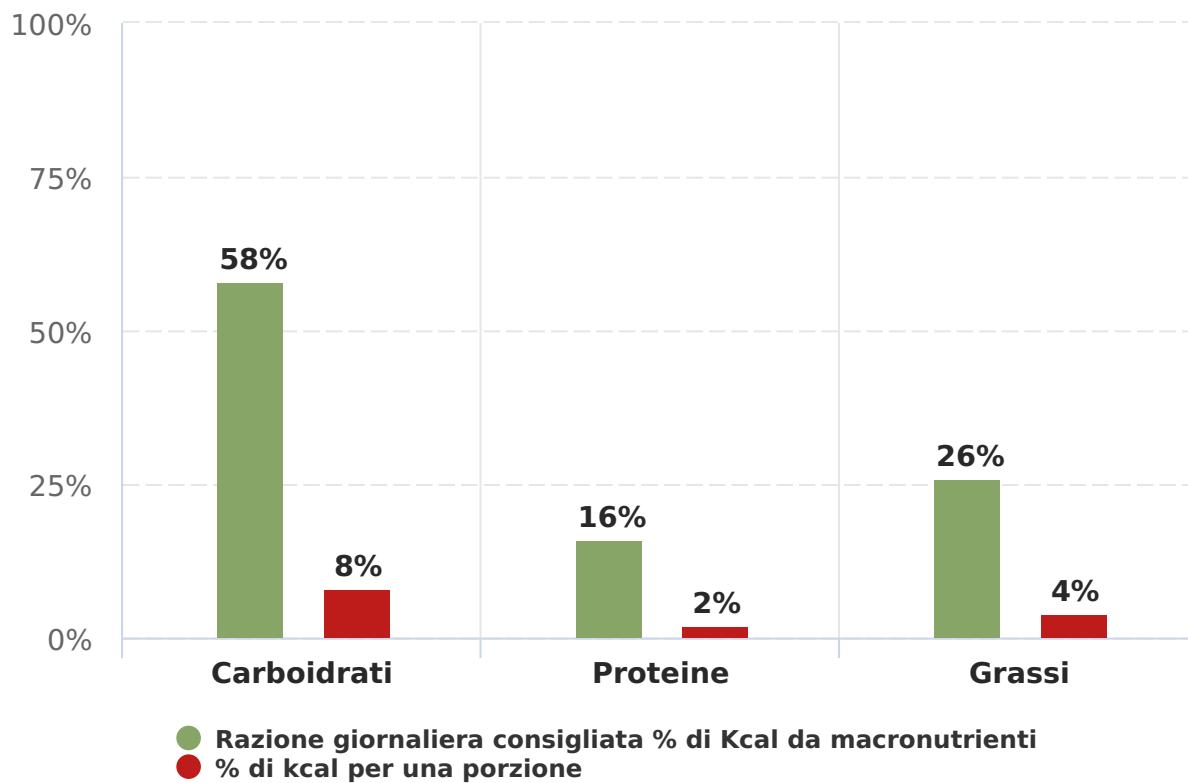
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1352	338
Macronutrienti		
carboidrati	96 g	24 g
proteine	96 g	24 g
grassi totali	68 g	17 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	40 g	10 g
di cui polinsaturi	12 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	320 mg	80 mg
vitamina C	200 mg	50 mg
β-carotene	5136 mcg	1284 mcg
vitamina A	2828 mcg	707 mcg
fibre	16 g	4 g
colesterolo	376 mg	94 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 inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Per bilanciare meglio il pasto, potete consumare anche un primo piatto di pasta o riso (60 g) o in alternativa accompagnare i pomodori con del pane (50-60 g) e terminare con un frutto. 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 di carboidrati e più poveri di proteine e grassi.

Il piatto presenta ottimi quantitativi di vitamina A e vitamina C, oltre che buone dosi di fibra e calcio. 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: Lucio Mele