

RICETTE

## FILETTO DI MANZO CON VERDURE PICCANTI



**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 20 minuti

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 300 g di patate novelle
- 125 g di fagiolini
- 125 g di taccole
- 500 g di filetto di manzo
- 100 ml di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di aceto rosso (40 ml)
- 1 spicchio di aglio sbucciato e tritato finemente
- 2 cucchiaini di senape (20 g)
- 1 cucchiaino di zucchero (5 g)
- 80 g di olive verdi
- 1/2 peperoncino rosso fresco privato dei semi e tritato finemente
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato finemente
- 2 pomodori maturi a dadini (250 g)
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento

### Preparazione della ricetta

Lessate le patate in abbondante acqua bollente salata per 7 minuti, unite poi i fagiolini e le taccole e fate

cuocere per altri 3-5 minuti circa, quindi scolate accuratamente il tutto. Saltate il filetto in 1 cucchiaio di olio per circa 6 minuti per lato (o a piacere). Salate e pepate il filetto e fatelo a fettine. Miscelate in una ciotola l'olio rimasto, l'aceto, l'aglio, la senape e lo zucchero. Mettete in una insalatiera capiente le fettine di carne, le patate che avrete fatto a spicchi, i fagiolini e le taccole che avrete tagliato a pezzi, le olive, il peperoncino rosso fresco che avrete privato dei semi e tritato finemente, e i pomodori, che avrete ridotto in dadini. Condite il tutto con l'emulsione preparata e mescolate delicatamente. Servite caldo.

## 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.

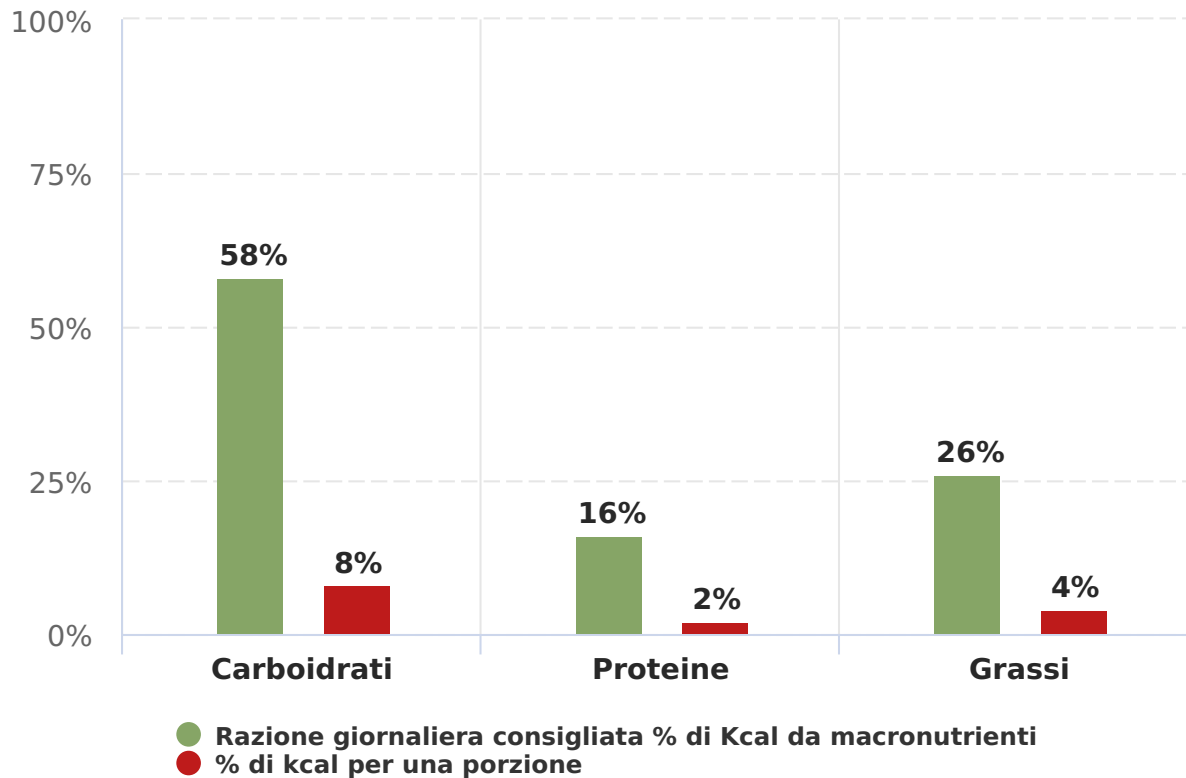
| Valori nutrizionali della ricetta |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                   | Valori nutrizionali per 4 persone | Valori nutrizionali per 1 persona |
| <b>calorie Kcal</b>               | <b>1880</b>                       | <b>470</b>                        |
| <b>Macronutrienti</b>             |                                   |                                   |
| <b>carboidrati</b>                | 64 g                              | 16 g                              |
| <b>proteine</b>                   | 124 g                             | 31 g                              |
| <b>grassi totali</b>              | 124 g                             | 21 g                              |
| <b>di cui saturi</b>              | 20 g                              | 5 g                               |
| <b>di cui monoinsaturi</b>        | 84 g                              | 21 g                              |
| <b>di cui polinsaturi</b>         | 12 g                              | 3 g                               |
| <b>Micronutrienti</b>             |                                   |                                   |
| <b>calcio</b>                     | 240 mg                            | 60 mg                             |
| <b>vitamina C</b>                 | 176 mg                            | 44 mg                             |
| <b>ferro</b>                      | 12 mg                             | 4 mg                              |
| <b>vitamina A</b>                 | 1796 mcg                          | 449 mcg                           |
| <b>fibre</b>                      | 20 g                              | 5 g                               |
| <b>colesterolo</b>                | 304 mg                            | 76 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 una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di proteine e grassi. Per bilanciare meglio il pasto è possibile prevedere un primo piatto (non troppo abbondante) di pasta o riso, o in alternativa consumare 50-60 g pane e un frutto. Ricordiamo tuttavia 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 ottimo apporto di vitamina A, fibra e vitamina C, che, tra i tanti benefici, favorisce l'assorbimento del ferro anch'esso contenuto in buone quantità nel piatto. 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