

RICETTE

GRANO SPEZZATO CON VERDURE E POLLO ALLE ERBE AROMATICHE



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di grano spezzato
- 200 g di petto di pollo
- 50 g di Grana Padano DOP in scaglie
- 200 g di asparagi
- 2 zucchine
- 1 melanzana viola
- 2 carote
- 1 mazzetto di erbe aromatiche tritate (rosmarino, timo, salvia e prezzemolo)
- 50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale aromatizzato
- sale q.b.
- pepe q.b.

per il brodo vegetale aromatizzato

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 chiodi di garofano
- 2 bacche di ginepro
- 4-5 granelli di pepe
- 1 pomodoro
- sale q.b.

- 1,5 l d'acqua

Preparazione della ricetta

Lavate, mondate tutte le verdure e tagliatele a pezzetti piccoli. Tenete da parte le punte degli asparagi e mettete le verdure restanti in un tegame antiaderente insieme a un cucchiaio d'olio e 2-3 cucchiaini di brodo vegetale aromatizzato, preparato precedentemente, fate cuocere per una decina di minuti e aggiungete all'ultimo le punte degli asparagi che cuocerete solo per qualche minuto. In una casseruola cuocete il grano nel brodo bollente, scolatelo, mettetelo in una terrina e conditelo con la dadolata di verdure, 2 cucchiaini di olio e del pepe; mescolate il tutto e lasciate raffreddare. Nel frattempo mettete 2 cucchiaini di olio in un tegame antiaderente, aggiungete il petto di pollo, fatelo rosolare e portatelo a cottura aggiungendo se necessario del brodo vegetale; aggiustate di sale, passatelo nel trito di erbe aromatiche e tagliatelo a fette spesse di circa 1,5-2 cm. Servite nei piatti individuali mettendo da una parte il grano alle verdure e dall'altra le fette di pollo alternate con delle scaglie di Grana Padano DOP, spolverando il tutto con del pepe.

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 | 2456 | 614 |
| Macronutrienti | | |
| carboidrati | 332 g | 83 g |
| proteine | 128 g | 32 g |
| grassi totali | 68 g | 17 g |
| di cui saturi | 16 g | 4 g |
| di cui monoinsaturi | 40 g | 10 g |
| di cui polinsaturi | 4 g | 1 g |
| Micronutrienti | | |
| potassio | 4108 mg | 1027 mg |
| calcio | 992 mg | 248 mg |
| vitamina C | 152 mg | 38 mg |
| vitamina A | 3900 mcg | 975 mcg |
| fibre | 36 g | 9 g |
| colesterolo | 176 mg | 44 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 leggermente inferiore di carboidrati e una superiore proteine e grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi benefici per l'organismo. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di terminare con un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di proteine e grassi.

Questa ricetta è ricchissima di importanti antiossidanti come la vitamina A e il potassio, e offre un ottimo apporto di calcio (contenuto nel Grana Padano DOP) e di vitamina C. Bassi invece i livelli di colesterolo. 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: Matteo Manferdini Chef di Saporisoavi Ricevimenti