

RICETTE

HAMBURGER DI CECI CON CONTORNO AL VAPORE



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

Preparazione hamburger

- 1 spicchio di aglio
- 500 g di ceci lessati (in scatola)
- 2 fette di pan carré
- 1 scalogno
- 2 uova medie
- 2 cucchiaini di senape (10 g)
- sale q.b.

Contorno cotto al vapore

- 4 zucchine medie
- 4 carote di media grandezza
- 4 patate di media grandezza

Salsa di accompagnamento

- 1 cucchiaio di maionese (10 g)
- 1 cucchiaio di ketchup (10 g)

Preparazione della ricetta

Tagliate a listarelle le verdure e cuocetele al vapore per 10 minuti.

Scolate i ceci lessati, metteteli in un frullatore con l'aglio, lo scalogno tritato, la senape, le uova, il pancarré a cubetti e il sale. Ottenete una massa granulosa: a questo punto estraete metà del composto e ponetelo in una ciotola. Frullate quindi l'altra metà fino a che diventi una crema liscia e omogenea, unitela con la metà granulosa e con l'impasto ottenuto formate 8 hamburger. Cuoceteli su una bistecciera ben calda per 10 minuti rigirandoli su entrambi i lati. Serviteli accompagnandoli con le verdure cotte al vapore, maionese e ketchup.

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	1544	386
Macronutrienti		
carboidrati	208 g	52 g
proteine	84 g	21 g
grassi totali	40 g	10 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	12 g	3 g
di cui polinsaturi	20 g	5 g
Micronutrienti		
calcio	384 mg	96 mg
vitamina C	92 mg	23 mg
vitamina A	2116 mcg	529 mcg
fibre	52 g	13 g
colesterolo	456 mg	114 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 richiede 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 ragione 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 è abbastanza bilanciata. Può essere anticipata da un primo di pasta o riso altrettanto equilibrati, o in alternativa può essere consumata come piatto unico, seguito da un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto è ricco in fibre. I ceci, così come in generale tutti i legumi, sono una buona fonte di amido a lento assorbimento. Buono anche l'apporto di calcio, vitamina C e vitamina A. 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: Lucio Mele