

RICETTE

PEPERONI RIPIENI DI RISO E GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 1 ora e 10 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Difficoltà: Media

Ingredienti per 6 persone

- peperoni verdi/rossi 500 g
- peperoni gialli 500 g
- riso Carnaroli 250 g
- brodo vegetale q.b.
- Grana Padano Riserva oltre 20 mesi 200 g
- scalogno 30 g
- olio extravergine di oliva 30 g
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- timo q.b.

Preparazione della ricetta

Preparate un brodo vegetale. Tritate lo scalogno, scaldate l'olio in un tegame capiente, ponetevi lo scalogno

tritato e fatelo stufare a fuoco lento per 5-6 minuti, fino a quando diverrà quasi trasparente. Unite quindi il riso e fatelo tostare per un paio di minuti, girandolo continuamente, poi bagnate con un po' di brodo vegetale. Quando il brodo sarà stato assorbito, aggiungetene dell'altro e continuate fino a quando il riso non sarà cotto. A fine cottura regolate di sale e di pepe, aggiungete il Grana Padano DOP e amalgamate bene, profumando il tutto con le foglioline di timo. Lavate e tagliate via la parte superiore dei peperoni togliendo i semi per ottenere delle coppette pronte da riempire. Ponete i peperoni così svuotati in una pirofila e farciteli con il risotto. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

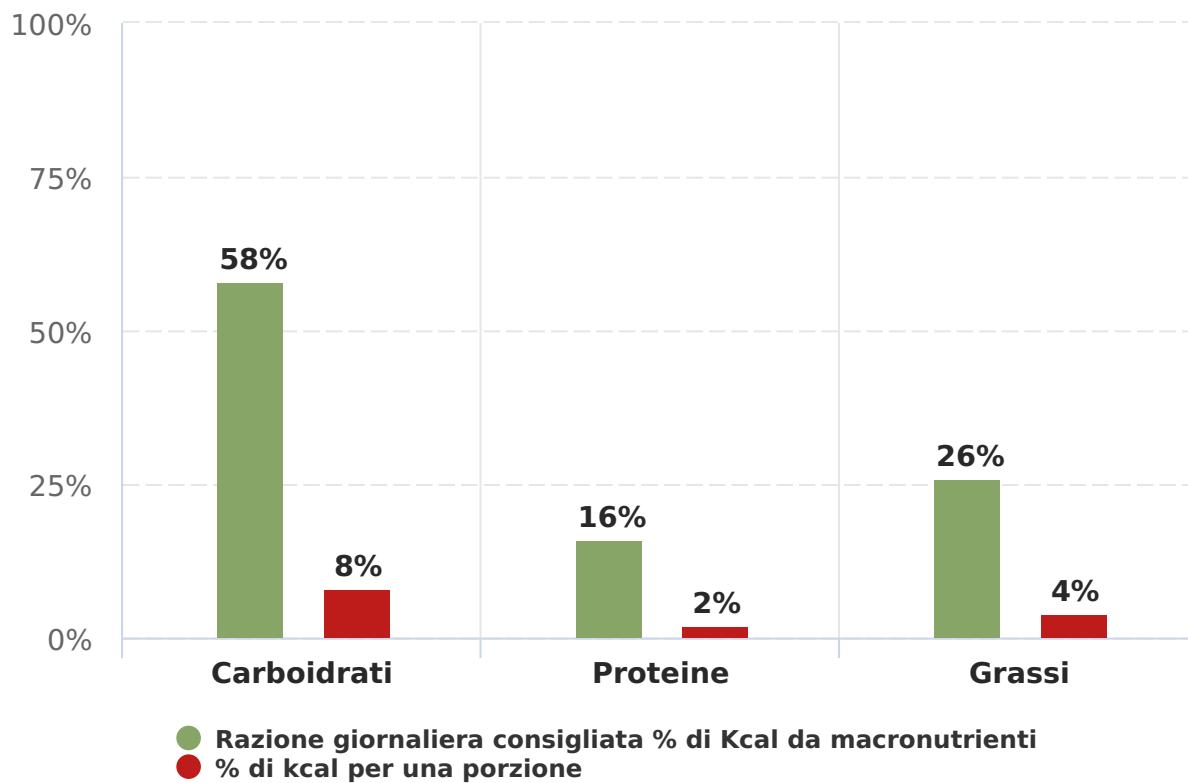
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2121	353
Macronutrienti		
carboidrati	254 g	42 g
proteine	91 g	15 g
grassi totali	90 g	15 g
di cui saturi	40 g	7 g
di cui monoinsaturi	37 g	6 g
di cui polinsaturi	5 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	2.562 mg	427 mg
zinco	26 mg	4 mg
selenio	49 mcg	8 mcg
vitamina A	1.740 mcg	290 mcg
vitamina E	10 mg	2 mg
fibre	12 g	2 g
colesterolo	218 mg	36 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, 84 g di proteine e 60 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Un secondo ricco di sapori, gustoso e adatto ad una dieta latte-vegetariana. Rispetto all'equilibrio nutrizionale di un secondo piatto eccede in grassi, anche se il 50% sono mono e polinsaturi, lipidi con funzione protettiva. Apporta ottimi minerali tra i quali il calcio in quantità del 50% del fabbisogno quotidiano raccomandato di un adulto e importanti antiossidanti come lo zinco, selenio, le vitamine E e A, e poco colesterolo. Consumando questi peperoni gli altri pasti della giornata possono essere regolari, ma è bene moderare i grassi. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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